

Anne Bäck & Katja Valtanen

ELÄMÄNTAPAA MUUTTAMASSA

Kohti päihteetöntä elämää

Opinnäytetyö
Sosionomi amk


Tammikuu 2013



MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU


Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>	<p>Opinnäytetyön päivämäärä</p> <p>08.01.2013</p>
<p>Tekijä(t)</p> <p>Anne Bäck & Katja Valtanen</p>	<p>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</p> <p>Sosiaalialan koulutusohjelma Sosionomi amk</p>
<p>Nimeke</p> <p>Elämäntapaa muuttamassa. Kohti päihteetöntä elämää</p>	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat ja edesauttavat kahden päihderiippuvuudesta toipuvan elämäntavan muutoksessa. Työn tarkoituksena oli syventää tietoa ja ymmärrystä elämäntapamuutoksen vaativuudesta juuri näiden kahden tapauksen kautta.</p> <p>Aihetta lähestyttiin avaamalla elämäntavan, riippuvuuden, muutoksen ja motivaation sekä yhteisöhoidon käsitteitä. Teoreettisena viitekehystenä käytettiin James Prochaskan ja Carlo DiClementen muutosvaihemallia. Opinnäytetyö tehtiin haastatteleamalla kahta toipuvaa päihteidenkäyttäjää, jotka olivat aikaisemmin olleet kuntoutumassa yhteisöllisissä päihdekuntoutusyksiköissä, sekä molempien yhtä omaista. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin avointa eli strukturoimatonta haastattelua sekä kirjoitelmia tiedonkeruun tukena. Työssä saatua aineistoa käytettiin limittäin ja erityyppiset aineistot täydensivät toisiaan. Molempien toipuvien aineistosta kirjoitettiin tapauskuvaus, joista näkyi henkilöiden riippuvuuselämänsä. Lisäksi aineistosta nousseita kriittisiä vaiheita peilattiin Prochaskan ja DiClementen muutosvaihemalliin. Kolmanneksi aineistoa käytiin läpi aineistolähtöisellä sisällönanalyysimenetelmällä etsien aineistosta tutkimuskysymyksen kannalta tärkeimpiä asioita.</p> <p>Sisällönanalyysistä nousi esille viisi tekijää, jotka auttoivat toipuvia päihteidenkäyttäjiä heidän elämäntapamuutoksessaan. Nämä tekijät olivat sosiaaliset suhteet, elämänhallinta, asenne, luonne ja vanhemmuus. Näillä kaikilla tekijöillä oli vaikutusta elämäntapamuutokseen sekä yksin että erikseen auttaen positiivisen kierteen syntymisessä. Molemmille esimerkiksi vanhemmaksi tuleminen oli voimakkaasti elämäntapamuutosta vahvistava tekijä ja sosiaalisissa suhteissa korostui muun muassa vertaistuen korvaamattomuus toipumisen tukena.</p> <p>Jatkossa voisi tarkastella, kuinka jo pidempään päihteettömänä olleet henkilöt ovat ylläpitäneet päihteetöntä elämäntapaa ja sopeutuneet yhteiskuntaan ja sen normeihin. Kiinnostava aihe on myös vertaistuen korvaamattomuus, mikä tässäkin opinnäytetyössä tulee vahvasti esille.</p>	

Asiasanat (avainsanat)		
Elämäntapa, riippuvuus, muutos, motivaatio, yhteisöhoito		
Sivumäärä	Kieli	URN
51 sivua + liitteet 6 sivua	Suomi	
Huomautus (huomautukset liitteistä)		
Ohjaavan opettajan nimi	Opinnäytetyön toimeksiantaja	
Johanna Hirvonen	Mikkeli-yhteisö	

DESCRIPTION

 <p style="text-align: center;">MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>	<p>Date of the bachelor's thesis</p> <p>January 08, 2013</p>
<p>Author(s)</p> <p>Anne Bäck & Katja Valtanen</p>	<p>Degree programme and option</p> <p>Degree Program in Social Work Bachelor of Social Services</p>
<p>Name of the bachelor's thesis</p> <p>Changing the lifestyle of substance abusers – towards sober life</p>	
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to find out which factors influence and contribute to the recovery of two substance abusers and their change of lifestyle. The intention was to deepen the knowledge and understanding of the demands of the lifestyle change using the experiences of these particular people.</p> <p>The subject was approached by broadening of the concept of lifestyle, dependency, change, motivation and community care. The change-in-the-phase model by James Prochaska and Carlo DiClemente was used as the theoretical frame of reference. The thesis was carried out by interviewing two recovering substance abusers who had previously been recovering in community substance abuse services, as well as one of their relatives of both concerned. Material recovery was done using unstructured interview and articles to support the research. The gathered material was used overlapping and the different sources complemented each other. There was written a case study from both subjects that projected their dependency lifecycles. The material revealed some critical stages which were compared to the change-in-the-phase model by Prochaska and DiClemente. Thirdly the material was analysed by content analysis method to find out the most important facts to support the research question.</p> <p>The content analysis revealed five factors which help the recovery work of the substance abusers and their lifestyle change. These factors were social relationships, control of life, attitude, personality and parenthood. All of these factors affected to the change of lifestyle both individually and separately to help forming the positive life experiences. For both of the subjects becoming a parent meant a strong connecting factor and in the social relationships the support from the peers was found out to be irreplaceable to help the recovery.</p> <p>In the future one could examine how people who have been out of substance abuse for long periods have adjusted to the society and its norms. Another interesting topic would be the support from the peers and its irreplacibility, which even in this thesis comes strongly to the fore.</p>	

Subject headings, (keywords)		
Lifestyle, addiction, change, motivation, community care		
Pages	Language	URN
51 p. + app. 6 p.	Finnish	
Remarks, notes on appendices		
Tutor	Bachelor's thesis assigned by	
Johanna Hirvonen	Mikkeli-yhteisö	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	7
2	ELÄMÄNTAPA	8
3	RIIPPUVUUS	10
3.1	Riippuvuuden kehitys	10
3.2	Päihderiippuvuus	11
3.3	Riippuvuus yksilön ongelmana.....	13
3.4	Riippuvuuden jaottelu.....	14
4	MUUTOS JA MOTIVAATIO	15
5	YHTEISÖHOITO	17
5.1	Mikkeli-yhteisö.....	18
5.2	Ensikoti Pihla.....	19
6	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	19
7	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTUS	24
7.1	Tutkimustehtävä ja tavoite.....	24
7.2	Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä	25
7.3	Kirjoitelmat aineistonkeruumenetelmänä.....	27
7.4	Analyysi	28
7.5	Eettisyys ja luotettavuus	29
8	TULOKSET	30
8.1	Kuvauskehys.....	30
8.2	Tapauskuvaus: Sami	31
8.3	Tapauskuvaus: Mia	35
8.4	Muutosprosessi Prochaskan ja DiClementen muutosvaihemallin mukaan .	39
8.4.1	Esiharkintavaihe.....	39
8.4.2	Harkintavaihe	40
8.4.3	Valmistautumisvaihe.....	41
8.4.4	Toimintavaihe	42
8.4.5	Ylläpitovaihe.....	43
8.4.6	Ongelman uusiutuminen	44
8.5	Muutosta edesauttavat tekijät	45

9	JOHTOPÄÄTÖKSET	48
10	POHDINTA	51
	LÄHTEET	54
	LIITTEET	
	Liite 1 Lupahakemus	
	Liite 2 Kokouksen pöytäkirja	
	Liite 3 Haastattelulupa	
	Liite 4 Ohjeistus muutuskertomukseen	
	Liite 5 Esimerkki aineiston sisällönanalyysistä	
	Liite 6 Tutkimustehtävä	
	Liite 7 Haastattelurunko / apukysymykset	

1 JOHDANTO

Tavoitteet, joita yksilöillä elämässä on, ovat suuntana sille mihin on menossa ja mitä on tekemässä. Nämä tavoitteet antavat tärkeää tukea päihderiippuvaisen elämäntavan muutoksessa. Ihminen ei yleensä ole riittävän motivoitunut luopumaan riippuvuudesta vain, koska se on hänelle vahingollista tai koska muut haluavat hänen muuttavan elämäntapaansa. (Peele 2004, 236.)

Opinnäytetyön kohteena on elämäntavan muutos ja tekijät, jotka ovat aikaansaaneet muutosta tai edesauttaneet siinä. Lähtökohtaisesti ajattelemme, että muutos mahdollistuu käyttäytymisen, arvojen ja asenteiden muuttumisen kautta. Miksi joku onnistuu muuttamaan elämänsä suuntaa ja miksi joku toinen ei siinä onnistu? Meillä kaikilla on kokemuksia siitä, millaista on muuttaa jotain omassa elämässään, esimerkiksi syödä terveellisemmin, välttää suklaata, lopettaa tupakointi, laihduttaa tai olla vain kiroilematta. Lähtökohtaisesti ajattelemme, että muutoksessa on aina samat lainalaisuudet.

Opinnäytetyössämme selvitämme, kuinka on mahdollista onnistua vuosia ja vuosia päihdemaailmassa vietetyn ajan jälkeen muuttamaan elämänsä suuntaa. Päihteiden käyttäjän elämää määrittävät toisenlaiset lainalaisuudet kuin normiyhteiskunnassa yleisesti vallitsee. Elämässä tärkeintä ovat huumeet, lääkkeet, alkoholi ja mikä tahansa millä saa turrutusta. Päihteiden käytön alun tuottama hyvä olo on vaihtunut yhä suurempiin ja suurempiin annoksiin ja yhä kovempiin aineisiin, että edes siedettävä olo säilyisi. Loppujen lopuksi huumeita on käytetty, että pysyisi jollain tavoin toimintakykyisenä.

Olemme molemmat työskennelleet yhteisöllisissä päihdekuntoutuspaikoissa ja työmme kautta huomanneet, että päihteistä luopuminen tai elämäntavan muuttaminen ei ole helppoa, mutta kuitenkin mahdollista. Nuorena aloitettu päihteiden käyttö on usein estänyt oppimasta muita tapoja selviytyä elämässä. Päihteiden käytön loputtua voi pudota ikään kuin tyhjän päälle. Yleensä muutos alkaa pohjakosketuksesta, oivalluksesta tai jostain positiivisesta muutoksesta elämässä. Työssämme on tullut vastaan useita tilanteita, joissa kuntoutuja on todennut, että *”nyt on vaan vetänyt tarpeeksi kamaa”*. Lopullinen irrottautuminen entisestä elämäntavasta vie aikaa. Tässä kohtaa vertaistuen merkitys korostuu, samoin kuin muut kannattelevat sosiaaliset suhteet.

Tämä on herättänyt meissä kiinnostuksen ja haluamme nyt tarkastella miten elämäntavan muutoksessa voi onnistua ja minkälaiset asiat siihen vaikuttavat.

Päihderiippuvuus on moniulotteinen ongelma, usein päihteiden käytön lopettamista edeltää pitkä psyykkinen prosessi. Elämäntavan muutoksen vaikeudesta kertoo muun muassa muutosprosessin vaihemalli, joka kuvaa muutoksen vaiheita. (Dahl & Hirschovits 2002, 296.)

Muutoksen luonne ja syyt ovat motivaation tavoin käsitteellisesti monimutkaisia ilmiöitä, joita koskevat näkemykset kehittyvät kaiken aikaa. Muutosta ovat viime aikoina tutkineet niin käytännön psykologit kuin teoreetikotkin ja siihen suunnataan huomiota myös päihdehoidossa. (Koski-Jännes ym. 2008, 18.)

2 ELÄMÄNTAPA

Elämäntavan käsitteen ilmaisema ajatus ei ole mullistava eikä uusi. Keskeistä siinä on arkielämän kuvaus, se mikä muodostaa elämän näkyvän rungon, elämää jäsentävän toimintalinjan. Mutta sen tarkempi määrittely onkin jo vaikeampaa. Kun jokapäiväisessä puheessa mainitaan, että joku ”on elämäntavoiltaan raitis” viitataan siihen, että kyseessä oleva henkilö ei juo, ei polta eikä käytä huumeita. Sosiologiassa elämäntavan käsitteellä tarkoitetaan jotain laajempaa. (Roos 1988, 14.)

J.P Roos on ollut elämäntapakäsitteen tärkeä kehittäjä Suomessa ja hänen mukaansa elämäntavalla ymmärretään kaikkein laajimmassa mielessä aikaisemman elämänhistorian ja elinolojen muodostaman habituksen kautta jäsentynyttä, nykyisten elämäntapamuotojen ja asenteiden muodostamaa jäsentynyttä kokonaisuutta. (Roos 1988, 12.)

Ranskalaisen sosiologi Pierre Bourdieuin kehittämä termi habitus sulkee sisäänsä tässä yhteydessä elämäntavat ja ne järjestävät periaatteet, eli tavan jäsentää, arvottaa ja hierarkisoida elämää. Habitus on tästä näkökulmasta katsottuna elämäntavan näkymätön perusta, joka tekee elämäntavoista kokonaisuuden. (Allardt 1983, 87.)

Roos kuvaa elämäntapaa viestiksi ja välineeksi, johon kuitenkin ei olla sidottuja koko elämäämme. Elämäntavan avulla pystymme ilmaisemaan itseämme ja se toimii enemmän tai vähemmän tietoisena strategiana tavoiteltaessa asemaa, valtaa tai tunnustusta. Yksilön elämäntapaa rajaavat hänen elämänhistoriansa ja elinolosuhteet, jotka puolestaan nojautuvat kulttuuriin. (Roos 1988, 14 - 15.)

Elämäntapa voidaan määritellä yksilön sisäistämien asenteiden, tunteiden ja käyttäytymistaipumusten kokonaisuudeksi. Elämäntavan muodostumiseen vaikuttavat yksilön sosiaalinen tausta, kuten sukupuoli, asuinpaikka, sekä oma että vanhempien koulutus ja ammatti, yksilön elämäntapa ja hänen sosiaaliset suhteensa. Alussa mainittu terveystietoisuus on yksi elämäntavan piirteistä. Elämäntapa on jossain määrin sosiaalisesti perittyä ja tiedostamatonta. Sen sijaan elämäntyyli on jotain sellaista, johon itse tietoisesti pyritään. (Toivonen 1998, 163, 166.)

Elämäntavan synonyymina voidaan pitää elämäntyyliä. Elämäntyyli voi myös kuvata elämäntapaa ohuempaan, erilaisia toimintoja ja ilmentää lähinnä kulutusta. Jäsenämme elämäntyyliä pukeutumalla, kuluttamalla ja niin edelleen. Elämäntapa jäsentyy ennen muuta toimintojen ja niiden arvostusten kautta. (Roos 1988, 12.) Yksilö ilmaisee itseään muille elämäntavan avulla; halutessaan hän voi tietysti ehdoin myös vaihtaa elämäntapaansa. Syntyperä ei ole enää määräävä tekijä, niinkuin se oli esimerkiksi talonpoikauskulttuurin aikaan. (Ahtiala & Ruohonen 1998, 163 - 164.)

Huumeidenkäyttö elämäntapana merkitsee elämää yhteiskunnan marginaalissa. Aluksi se voi olla hyvinkin kiehtova vastakohta kaikelle tavalliselle, valtavirralla, tylsälle massaelämälle, joka etenee ennalta suunnitellun kaavan mukaan. Huumeet tarjoavat mahdollisuuden erilaisten elämysten kokemiselle ja asettumisen valtavirran ulkopuolelle. Huumeet ovat yhteiskunnan marginaaliin suuntautuvan elämäntavan symboleja. (Ahtiala & Ruohonen 1998, 164.)

Päihteiden käyttäjä joutuu ikään kuin uuden valinnan eteen muuttaessaan elämäntapaansa. Päihderiippuvaisen täytyy ensin ymmärtää aiemman elämäntapaansa ongelmallisuus ja päihderiippuvuuden kielteiset seuraukset. Elämäntapaa muuttaessa yksilö joutuu opettelemaan uusia tai unohtuneita taitoja, hän joutuu muuttamaan asennettaan ja arvojaan ja omaa identiteettiään onnistuakseen uudessa päihteettömässä

elämäntavassaan. Uusi elämäntapa voi tuntua hyvinkin pelottavalta sen tuntemattomuuden vuoksi. (Havio ym. 2009, 156.)

Huumeiden käyttöön liittyvän elämäntavan vaihtaminen vaatii runsaasti aikaa. Päihderiippuvainen on tottunut päihde- ja rikoskierteiseen elämäntapaansa ja vaikka se tuottaisikin hänelle runsaasti vaikeuksia, se elämäntapa on tuttua. Voi tuntua hyvin pelottavalta vaihtaa elämäntapa päihteettömäksi. Hänen sosiaaliset roolinsa liittyvät päihteiden käyttöön ja päivittäinen elämäntapa kietoutuu päihteiden hankintaan, käyttöön ja niihin liittyvien ihmissuhteiden ympärille. (Havio ym. 2009, 156.)

Toipumista arvioitaessa tulee huomioida sekä lyhyen että pitkän aikavälin muutokset elämäntavassa. Luopuminen päihteiden käytöstä tapahtuu useimmiten vähitellen. On hyvä muistaa toipumisprosessin suhteen, että monet päihteidenkäyttäjät pystyvät muuttamaan elämäntapaansa, päihteidenkäyttöään ja parantamaan elämänlaatuaan. (Havio ym. 2009, 157.)

3 RIIPPUVUUS

Läpi koko elämänsä ihminen tasapainoilee tietyllä tavoin riippuvuuden ja riippumattomuuden tarpeiden välillä erilaisissa elämäntilanteissa. Riippuvuus sinänsä on elämässä luonnollista. Ihmiset ovat monista asioista riippuvaisia, kuten hengitysilmastasta, ruuasta, juomasta sekä toisista ihmisistä. Riippuvuudet ovat myös myönteisiä ja osa niistä on välttämättömiä. Riippuvuudet voidaanakin jaotella aineriippuvuuksiin ja toiminnallisiin riippuvuuksiin. Toiminnallisia riippuvuuksia voivat olla esimerkiksi työ, liikunta, jokin TV-sarja ja niin edelleen. Aineellisia riippuvuuksia edustaa esimerkiksi sokeri, kahvi, tupakka, alkoholi, lääkkeet ja päihteet. Haitallinen riippuvuus voi kehittyä melkein mihin tahansa. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 18.)

3.1 Riippuvuuden kehitys

Riippuvuuden ja riippumattomuuden kehitystä on tarkasteltu erilaisista teorioista käsin esimerkiksi *Mahlerin* psykoanalyttisessa separaatioindividuaatioteoriassa *myönteinen*

riippuvuus on kehityksessä riippumattomuutta edeltävä vaihe. Ihminen alkaa harjoitella riippumattomuuttaan jo 4-5 kuukauden iästä lähtien. Tällöin myönteinen riippuvuus ilmentyy käyttäytymisessä toistuvana, mielihyvää tuottavana toimintana. Riippuvuuden kielteinen kehittyminen johtaa haitalliseen ja pakonomaiseen riippuvuuteen ja riistää voimavaroja persoonallisuuden kehittymisen muilta osalueilta. (Havio ym. 2009, 40.)

Riippuvuus- ja riippumattomuuskäyttäytymisen yksilöllinen kehitys perustuu *Eriksonin* psykososiaalisen kehitysteorian mukaan kaikkien psykososiaalisten vaiheiden riittävän hyvään läpikäymiseen. Kun vauvaikäisen lapsen symbioottiset riippuvuustarpeet tyydyttyvät ja hän pystyy luottamaan häntä hoitavaan henkilöön, lapsen riippuvuus- ja riippumattomuuskäyttäytyminen kehittyy terveeksi. (Havio ym. 2009, 40.)

On kuitenkin muistettava, että ihmisen riippuvuus- ja riippumattomuuskokemukset ja käyttäytyminen ovat aina yksilöllisiä ja sidoksissa hänen persoonallisuutensa piirteisiin. Myös elämäntavan ja käyttäytymisen muuttuminen tapahtuu siksi eri yksilöillä eri tavoin, erilaisten ja eripituisten vaiheiden kautta. (Havio ym. 2009, 41.)

3.2 Päihderiippuvuus

Päihderiippuvuus on kuvattu kokemukselliseksi kiintymykseksi päihteeseen. Niiden aikaansaama fyysinen tai psyykkinen tila koetaan tavalla tai toisella miellyttäväksi. Tätä tarvitaan riippuvuuden syntymisen ”alkusysäykseksi”. Mielihyvän tavoittelu ja pelko vieroitusoireista voivat ajaa yksilön jatkuvaan käyttöön sekä fyysisen ja psyykkisen riippuvuuden syntymiseen. Kielteiseen riippuvuuskäyttäytymiseen liittyy aina myös lopettamispäätöksen jälkeinen voimakas taipumus aloittaa toiminta uudelleen. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 23, 95.)

Päihde vaikuttaa ihmisen tunne-, ajattelu- ja kokemusmaailmaan. Päihderiippuvuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat:

- Käytetyn aineen ominaisuudet, käytetty määrä ja käyttötapa
- Perinnöllisyys
- Käyttäjän persoonallisuustekijät

- Situationaliset tekijät kuten fyysinen ympäristö, vanhempien malli, kaveripiiri, elämän kriisit ja niin edelleen.

Ilman yksilön omaa toimintaa altistavat tekijät eivät yksinään tuota riippuvuutta. (Dahl & Hirschovitus 2002, 263 - 264.)

Päihteidenkäytön riskiä voivat lisätä vanhempien puutteelliset vanhemmuustaidot, kuten epäjohdonmukaisen kasvatustavat, tai lastensa valvonnan ja huolehtimisen laiminlyöminen. Hyvä ja huolehtiva vanhemmuus suojaa pitkään päihdeongelmilta. Vanhempien oma päihteiden käyttö ja päihdeasenteet usein myötävaikuttavat päihteiden käyttöön. (Tammi ym. 2009, 50 - 51.)

Kirjassa Haasteena päihteet on viitattu professori Anja Koski-Jänneksen kognitiivisen määrittelyyn addiktiosta. Hänen mukaansa "addiktio on pakonomainen, toistuva kulutuskäyttäytymisen malli, jota luonnehtivat pyrkimys välittömään tyydytykseen, kyseessä olevan toiminnan loppumiseen liittyvä fyysinen tai psyykkinen epämukavuus, yksilön toiminnan heikkeneminen ja kyvyttömyys vaihtoehtoiseen toimintaan." Varhaislapsuuden tai jopa sikiökauden kokemukset voivat altistaa riippuvuuden syntyyn. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 23.)

Kun ihmiselle tulee pakonomainen tai haitallinen halu toteuttaa jotain käyttäytymismallia, tällöin puhutaan addiktiosta. Riippuvuus eli addiktio on sellainen pakonomainen toiminta, joka tuottaa välitöntä tyydytystä. Mitä nopeammin jokin toiminta tai aine tuottaa tällaisen vaikutuksen, sitä helpommin riippuvuus syntyy. Usein kuitenkin tällaisesta toiminnasta tai aineesta seuraa enenevästi haittaa ihmiselle itselleen ja josta on yrityksistä huolimatta vaikea päästä eroon. (Koski-Jännes 1998, 24.) Nuorille syntyy nopeammin riippuvuus kuin aikuisille, koska heillä aivojen kehitys on kesken. Riippuvuutta aiheuttavan aineen käyttö vahvistaa nopeasti aineesta saadun mielihyvän muistijälkeä aivoissa. (Väestöliitto 2012.)

Mitä nopeammin jokin aine tai toiminta vahvistaa mielihyvän vaikutusta, sitä helpommin se synnyttää riippuvuutta. Mikään asia yksinään ei vaikuta riippuvuuden syntyyn. Siihen vaikuttavat yksilöllisten ja perinnöllisten tekijöiden lisäksi sosiaalisen oppimisen kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa. Riippuvuus voi syntyä myös

myöhemmällä iällä reaktioina erilaisiin elämäncriiseihin. (Koski-Jännes 2009.)

NA-nimettömät narkomaanit- filosofian määritelmän mukaan riippuvuus:

- ei ole vapautta tehdä, tuntea ja ajatella asioita, vaan riippuvuus ehdollistaa muun elämän.
- ei ole henkilökohtaista kasvua, vaan esimerkiksi huumeiden käyttöön liittyvät rutiinit ja päähänpintymät estävät käyttäjää ajattelemasta ja toimimasta mielekkäällä tavalla. Ihminen ei kohtaa elämää sen omilla ehdoilla.
- ei ole hyväntahtoisuutta, vaan se eristää ihmisen muista ihmisistä ja ympäristöstä.

Aineen käytön loputtua riippuvuus ei häviä, vaan se jää taka-alalle. Yksi tupakkakin voi olla riski raittiudelle, koska se voi herättää uinuvan halun. Riippuvuus tarkoittaakin halua ottaa seuraava annos - tarvetta ei voi koskaan tyydyttää pysyvästi. (Dahl & Hirschovitus 2002, 264.)

3.3 Riippuvuus yksilön ongelmana

Riippuvuus kohdistuu ennen kaikkea siihen kokemukseen, jota esimerkiksi päihteillä tai muilla addiktiivisilla toiminnoilla tavoitellaan. Tavoitetila voi olla hyvinkin erilainen eri henkilöillä. Voidaan hakea äärikokemuksia, tavoitella stressin lievitystä, tai vierotusoireina ilmenevän häiriintyneen olotilan normalisointia. Riippuvuutta ylläpitää yksilön neurokemiallisten ja fysiologisten muutosten ohella uskomukset kyseisen aineen tai toiminnan ylivertaisuudesta. Riippuvuus on riistiriitainen asia ihmiselle, koska se tuottaa välitöntä mielihyvää, mutta toisaalta se lisää haittoja ja sosiaalista paheksuntaa. Tämä taas herättää yksilössä häpeää, syyllisyyttä ja huonommuuden tunteita. Nämä asiat saavat usein henkilön kieltämään ongelman. (Koski-Jännes 2009.)

Ongelman myöntäminen on edellytys riippuvuudesta vapautumiselle. Olennaista on, että yksilö rehellisesti tutkii itseään ja tarkkailee, kuinka ja missä tilanteissa mielihalut heräävät. Tämän jälkeen täytyy miettiä, kuinka näissä tilanteissa voisi toimia toisin.

Muutos toimintatavoissa vaatii harjoittelua riittävän pitkään, jotta uudet toimintamallit vakiintuisivat. Hoitoon tai vertaisryhmiin osallistuminen ovat auttaneet monia, mutta joissakin tapauksissa riippuvuudesta on mahdollista päästä eroon myös omin päin. (Koski-Jännes 2009.)

3.4 Riippuvuuden jaottelu

- *Fysiologinen tai fyysinen riippuvuus* syntyy, kun käyttäjän elimistö tottuu riippuvuutta aiheuttavan aineen läsnäoloon. Elimistö on fysiologisesti mukautunut päihteen vaikutukseen, mikä näkyy muun muassa välittäjäaineiden ja aivotoiminnan muutoksina. Fyysinen toleranssi eli sietokyky kasvaa pitkäaikaisen altistumisen myötä. Aineen katoaminen elimistöstä aiheuttaa eriasteisia fyysisiä vieroitusoireita, jotka vaihtelevat käytetyn päihteen mukaan.
- *Psyykkinen riippuvuus* syntyy vahvasta tottumuksesta johonkin toimintaan tai jonkin aineen käyttöön. Se ilmenee usein käyttöhimona tai voi syntyä vahva tapa, eikä siihen välttämättä liity fyysisiä vieroitusoireita. Psykkisesti voidaan olla riippuvaisia myös päihteiden aiheuttamasta psyykkisestä tilasta, johon halutaan päästä uudelleen. Riippuvuus muodostuu siis tunnetilaan. Käyttäjä ei välttämättä pidä päihteen käyttötavasta, vaan odottaa siitä syntyvää psyykkistä tunnetta.
- *Sosiaalinen riippuvuus* syntyy siihen ryhmään ja sosiaaliseen tilanteeseen, jossa esimerkiksi päihteitä käytetään. Usein päihteiden käyttäjä kuuluu ryhmään, jonka jäseniä päihteiden käyttö yhdistää. Tässä ryhmässä päihteiden käyttö vahvistaa sosiaalisia suhteita ryhmän sisällä. Vuorovaikutus ja ihmissuhteet liittyvät vahvasti sosiaaliseen riippuvuuteen.
- *Henkinen riippuvuus* koskee elämänkatsomusta, ajatusmaailmaa tai ilmapiiriä, mikä liittyy päihteiden käyttöön. Päihteitä saatetaan käyttää esimerkiksi osana uskonnollisia rituaaleja, tai niillä pyritään saavuttamaan jokin henkinen tila tai yhteys. Päihteiden käyttö edustaa

tiettyjä arvoja, ihanteita, uskomuksia ja henkisyttä tai hengellisyyttä. (Holmberg 2010, 40.)

4 MUUTOS JA MOTIVAATIO

Milloin ihmiset muuttuvat? Voisiko vastaus olla, silloin kun he haluavat, koska mikään määrä tiedettä tai aivotutkimusta ei ole pystynyt muuttamaan tätä totuutta (Peele 2004, 59). Muutokset laittavat mielen kompassineulan hetkeksi pyörimään, ennen kuin uusi suunta ja sijainti täsmentyvät (Kaulio & Ylitalo 2007, 11).

Jokainen muutos tarkoittaa entisen järjestyksen sekoittumista, pientä tai suurta kaaosta, hetkellistä tai joskus hyvinkin pitkää tietämättömyyden aikaa (Kaulio & Ylitalo 2007, 11). Usein tulee ristiriitaa vanhan ja uuden välille. Vahvana elää halu säilyttää jotain turvallista, jonka avulla voi pitää elämäänsä järjestyksessä ja ennakoida tulevaa. Muutoksen myötä on otettava käyttöön uusia toimintatapoja ja ajattelumalleja. Uuden vastaanottaminen on mahdollista, kun vanhasta on luovuttu. Tämä vaatii usein kapinointia ja kyseenalaistamista. (Kaulio & Ylitalo 2007, 12.)

Tiedossa on, että muutokseen vaaditaan muutakin kuin oma halu. Vaikka haluat ja etsit muutosta ja uskot voivasi muuttua, se ei kuitenkaan merkitse välitöntä onnistumista. Tavallista on, että täytyy tehdä useita yrityksiä ennen kuin pystyy luopumaan esimerkiksi riippuvuksistaan. Mutta juuri se on osoitus halusta muuttua, kun jaksaa itsepintaisesti yrittää kerrasta toiseen. Riippuvuudet ovat juurtuneet syvälle elämäntapaan, katsomuksiin ja omaan persoonaan. Tämän vuoksi on luonnollista, että riippuvuuden nujertaminen vaatii ponnistuksia ja yrittämistä. (Peele 2004, 60 - 61.)

Oman elämäntavan tutkiminen auttaa muutostarpeen määrittelyssä. Oman elämän tarkastelu ja käyttäytymisen muutos voi alussa tuntua vaikealta, vaikka muutos sinänsä olisi positiivinen ja haluttu. Ennen kaikkea muutos vaatii motivaation, halun muutokseen, tietoista työskentelyä ja aikaa, ennen kuin muutos vakiintuu ja muuttuu osaksi arkipäivää. (Havio ym 2004, 46 - 47.)

Termi motivaatio on johdettu latinakielisestä sanasta liikuttaa. Motivaatiolla

tarkoitetaan sitä yksilön henkistä tilaa, joka suuntaa hänen toimintaansa asetetun tavoitteen saavuttamiseksi. Motivaatiota voidaan pitää yksilön henkisenä ja fyysisenä syynä, joka suuntaa ihmisen toimintaa ja vireystasoa ja ylläpitää sitä. Motivaatio voidaan määritellä yksilön sisäiseksi toiminnan tarpeeksi tai haluksi saada jotakin aikaan. Motivaatio on siis yhdistelmä ajatus-, tunne- ja tahtotoiminnoista. (Internetix-Lukion ja peruskoulun kursseja 2012.)

Motivaatiosta tai sen puutteesta puhutaan paljon päihteiden käytön ongelmien yhteydessä. Motivaatiota on kuvattu dynaamiseksi tilaksi, joka vaihtelee ajan ja tilanteiden mukaan. Motivaatio ei siis ole yksilön staattinen tila. Ristiriitaisten ja epäselvien tavoitteiden välillä motivaatio voi häilyä. Motivaation voima myös vaihtelee. Vaikka sisäiset tekijät luovat muutoksen perustan, ulkoiset tekijät toimivat sen ehtoina. Esimerkiksi perhe, tunteet, ystävät ja yhteisön tuki voivat vaikuttaa voimakkaasti yksilön muutosmotivaatioon. (Koski-Jännes ym. 2008, 19.)

Päihteiden käytön yleisyys osoittaa, että useilla aikuisväetöön kuuluvilla ihmisillä on tarve kokea päihteiden tuottamaa mielihyvää. Päihteet sinänsä eivät aiheuta päihteiden käyttöä – ihminen itse käyttää päihteitä ja itse hän myös valitsee ja muuttaa päihteiden käyttötapojaan. Päihteiden käytön aloittaminen, muutokset päihteiden käyttötavoissa tai päihteiden käytön lopettaminen ovat vaiheittaisia muutosprosesseja. Motivaatio päihteiden käytön muutoksiin vaihtelee ihmisen elämän eri vaiheissa ja eri tilanteissa. (Havio ym. 2004, 44.)

Motivaatio on avain muutokseen. Motivaation moniulotteisen luonteen tavoittaa sanonta, jonka mukaan ihminen on valmis, halukas ja kykenevä muuttumaan. Tämä sanonta valottaa motivaation kolmea kriittistä ulottuvuutta. Muutos edellyttää ongelman tajuamista, muutoksen keinojen etsimistä ja valitun muutosstrategian käynnistämistä sekä siinä pitäytymistä. (Koski-Jännes ym. 2008, 16, 33 - 34.)

Aikaisempia empiirisiä tutkimuksia päihteidenkäyttäjien muutoksesta ovat muun muassa tehneet Kuusisto (2010) ja Ulmanen (2005). Kuusisto (2010) on tutkinut väitöskirjassaan alkoholistien muutosta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Tutkittavat henkilöt olivat lopettaneet alkoholin käytön tai siirtyneet kohtuukäyttöön vähintään kolme vuotta aiemmin joko vertaistuen, professionaalisen

hoidon tai niin sanotun spontaanin toipumisen kautta. Kuusiston tarkoituksena oli vertailevan asetelman avulla löytää yhtäläisyyksiä ja eroja toipumisen tavoissa. Tutkimus tarjoaa perustietoa toipumisesta ja lisäksi tietoa siitä, miten eri keinoin toipuneet käsitteellistävät kulkemaansa toipumisreittiä. Tutkimus osoittaa, että toipuvat näyttävät tarvitsevan erilaisia asioita toipumisensa tueksi ja raittiuden ylläpitämiseksi.

Opinnäytetyössään Ulmanen (2005) on selvittänyt päihderiippuvaisten henkilöiden päihteenkäytön aloittamiseen ja lopettamiseen liittyviä tekijöitä sekä hoitoon hakeutumista. Lisäksi hän on tutkinut hoidon aikana saadun tuen merkitystä ja päihdekuntoutujan ajatuksia elämänmuutoksestaan. Tuloksista ilmeni, että haastateltavilla oli heikko itsetunto ja päihteistä oli haettu elämyksiä. Lähes kaikilla on ollut kokemuksia päihteiden positiivisista kokemuksista ja päihteiden käyttö oli johtanut riippuvuuden syntymiseen. Heillä oli selkeä halu liittyä uudelleen yhteiskuntaan. Ulmanen toteaa työn osoittautuneen hyvin laajaksi ja ehdottaa jatkossa tarkastelemaan opinnäytetyön yhtä teemaa kerrallaan.

5 YHTEISÖHOITO

Yhteisöhoito, yhteisökasvatus ja terapeutin yhteisö tarkoittavat suunnilleen samaa asiaa ja näitä käsitteitä voidaankin suomen kielessä pitää synonyymeina. Kaipion (2012) mukaan englanninkielisessä kirjallisuudessa terapeutin yhteisö on se käsite, jota lähes yksinomaan käytetään. Painotukset voivat vaihdella riippuen siitä, missä yhteydessä käsitteet esiintyvät. Puhuttaessa päihdekuntoutuksesta, käytetään etupäässä yhteisöhoito käsitettä. Yhteisöhoito ja -kasvatus on kehittynyt käytännön hoidon, kuntoutuksen ja kasvatuksen muutostarpeista siksi, ettei vallitsevilla metodeilla ole saatu aikaan tavoitteina olleita tuloksia ja käyttäytymisen muutosta. (Kaipio 2009, 53.) De Leonin (2008) mukaan yhteisöhoito poikkeaa kaikista muista päihdehoidoista siinä, että se on ainoa päihdekuntoutus, joka selkeästi menetelmänä tähtää lopulliseen toipumiseen ja persoonallisuuden muutokseen. Kaikki muut päihdehoidot keskittyvät ongelmien, oireiden ja haittojen hoitamiseen.

Yhteisöhoito tuloksena ihmiselle rakentuu uusi käsitys itsestä ja ympäröivästä maailmasta. Ajattelun, arvojen ja asenteiden sekä tunteiden uudella tavalla kokemisen

myötä käyttäytyminen voi muuttua lopullisesti ja pysyvästi. Arvojen, asenteiden ja ajattelun muuttumista voidaan kuvata myös keskeisenä osana ihmisen persoonallisuuden kehitystä ja muutosta. Samalla kun yhteisöhoito ja -kasvatus on aina kasvatuksellinen ja aikuiskasvatuksellinen prosessi, se on myös persoonallisuuden muutosprosessi. Yhteisöhoidossa ja -kasvatuksessa vaikutetaan tietoisesti kasvatuksellisesti yksilön minä- ja maailmankuvaan, jotka hoidon edetessä muuttuvat. (Kaipio 2009, 47.)

Yhteisöhoidon keskeinen voima on asiakkaiden keskinäinen vertaisryhmävaikutus. Kun eräässä yhteisöllisessä päihdekuntoutuslaitoksessa Suomessa asiakkailta loppuhaastattelussa kysyttiin, mikä hoidossa toimii, mikä on vaikuttanut ja saanut muutoksen aikaan, vastauksena oli: asiakkaiden vertaisryhmä. Vaikka henkilöstö koetaan ammattitaitoiseksi, oikeudenmukaiseksi, empaattiseksi ja asiakaslähtöiseksi, niin välittömänä yksilöllisenä vaikuttamisena ja apuna kuntoutumiseen ja muutokseen on kaikkien asiakkaiden mielestä muilta asiakkailta saatu rehellinen palaute, ohjeistus, vastuutus ja vertaisryhmätuki. (Kaipio 2009, 47-48.) Yhteisöhoito ja -kasvatus käsittää sekä yhteisöllisen että yksilöllisen näkökulman. Koko yhteisö, kaikki sen jäsenet ja resurssit sekä yksilöllisyys ovat toiminnallinen kokonaisuus. (Kaipio 2009, 53.)

Yhteisö on tietoisesti muodostettu sosiaalinen ympäristö, jossa sosiaalista vuorovaikutusta ja ryhmäprosessia käytetään terapeutiksiin tarkoituksiin. Voidaan sanoa, että yhteisö on hoito- ja asumisympäristö, jossa jäsenet opettelevat toisiaan tukien ja kontrolloiden elämään terveemmällä tavalla. Yksittäiset yhteisön jäsenet muodostavat vertaisryhmän, jonka tukeen perustuu yhteisön hoitotavoite: yksilön persoonallisuuden muuttuminen. Hoito-ohjelma vaatii pitkäaikaista sitoutumista. Arki rakentuu työnteon, hoitoryhmien, kirjallisten tehtävien ja muiden vastaavien rutiinien ympärille. (Hännikäinen-Uutela 2004, 122.)

5.1 Mikkeli-yhteisö

Mikkeli-yhteisö on VAK ry:n (entinen Vapaan alkoholihuollon kannatusyhdistys) ylläpitämä päihdekuntoutuslaitos, joka tarjoaa yhteisöllistä laituskuntoutusta päihdeongelmista kärsiville asiakkaille. Yhteisöhoidon keskeisiin tehtäviin kuuluu päihdekuntoutuksen tukeminen kasvatuksellisin menetelmin. Yhteisön asiakkaaksi otetaan sekä yksittäisiä henkilöitä että perheitä koko maasta. Hoitoaika ja kuntoutuksen sisältö

ovat jokaisen asiakkaan kohdalla yksilöllisiä. Mikkeli-yhteisössä on myös mahdollista suorittaa vankeustuomioita osana päihdekuntoutusta. Mikkeli-yhteisö on perustettu vuonna 1998 ja sen paikkaluku on 20. Mikkeli-yhteisössä asiakkaita kutsutaan oppilaisiksi, koska siellä opitaan uudenlainen tapa elää.

Mikkeli-yhteisön hoidossa toteutetaan yhteisöhoidon ja -kasvatuksen keskeisiä toimintaperiaatteita ja menetelmiä. Toimintaa ohjaa yhtenäinen päihteiden vastainen arvomaailma ja toimintakulttuuri sekä yhteisyys ja yhteisöllisyys, jolloin kaikki yhteisön jäsenet sitoutuvat yhteisiin tavoitteisiin, normeihin, käytäntöihin ja sääntöihin. Toiminta perustuu yhteisön jäsenten yhteistyöhön, avoimeen kommunikaatioon, rehellisyyteen, keskinäiseen vastuuseen jäsenistä, yhteisöstä ja sen kehittämisestä. Yhteisön asioista päätetään demokraattisesti yhdessä oppilaiden ja henkilökunnan kesken.

5.2 Ensikoti Pihla

Ensikoti Pihla on Kuopion Ensikotiyhdistyksen ylläpitämä päihderiippuvuuden hoitoon erikoistunut ensikoti, joka on osa Ensi- ja turvakotien liiton koordinoimaa Pidä kiinni -hoitojärjestelmää. Pihla on ympärivuorokautisesti toimiva 5 -paikkainen kodinomainen kuntoutusyhteisö, jossa yhdistyvät ennaltaehkäisevä lastensuojelutyö ja päihdekuntoutus. Ensikoti Pihla toimii yhteisökuntoutuksen periaatteita noudattaen.

Ensikoti Pihla on tarkoitettu raskaana olevien naisten ja heidän puolisojensa päihderiippuvuuden hoitoon. Kuntoutuksessa perheellä voi olla mukana alle 3-vuotiaita lapsia. Toiminnan tavoitteena on ehkäistä ja minimoida sikiövaurioita tukemalla äidin päihteettömyyttä raskausaikana ja tukea päihteettömään vanhemmuuteen. Pihlassa tuetaan vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta sekä opitaan lapsiperheen arjessa tarvittavia taitoja. Kuntoutusjaksot Ensikoti Pihlassa ovat keskimäärin 6-12 kuukauden mittaisia.

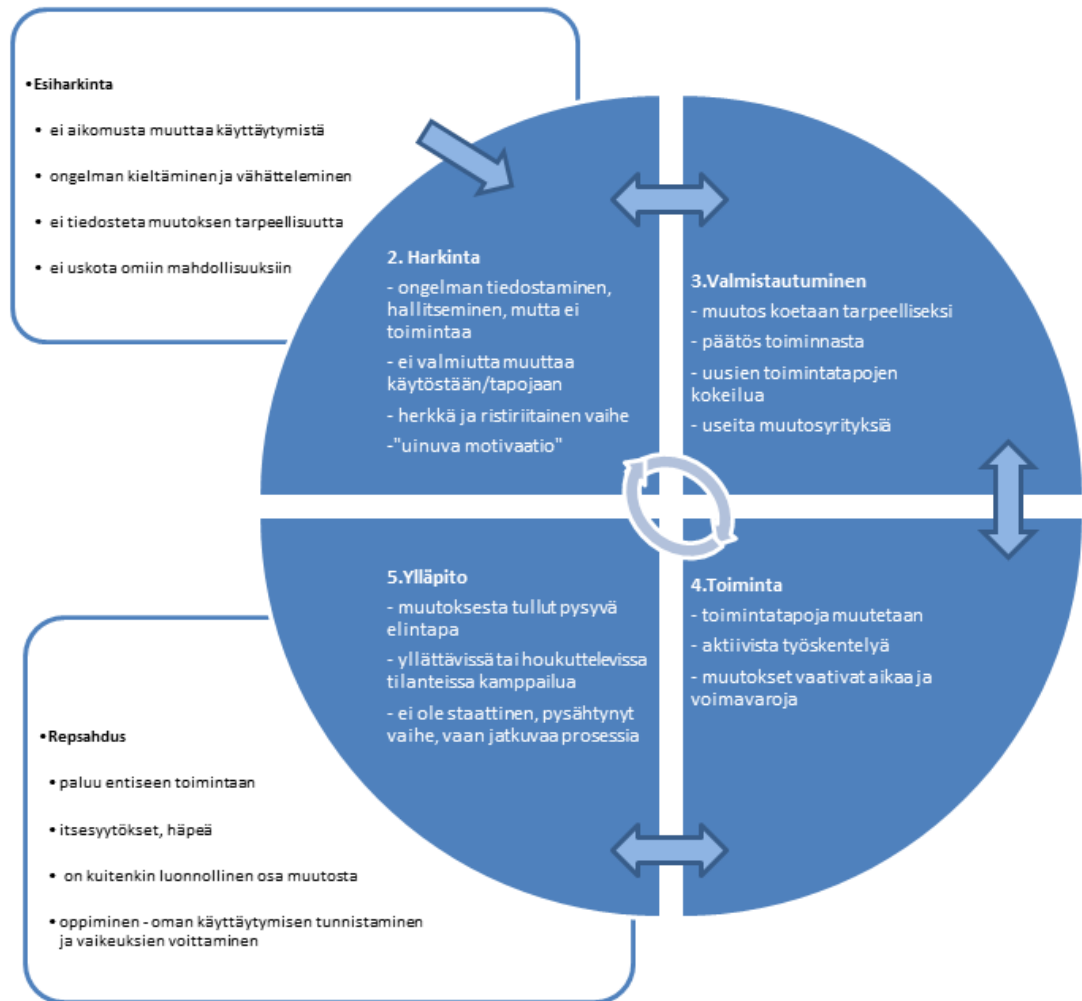
6 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Teoreetikot ovat kehittäneet eri malleja siitä, kuinka käyttäytymismuutokset tapahtuvat. Tässä opinnäytetyössä käytetään teoreettisena viitekehyksenä alun perin James Prochaskan ja Carlo DiClementen kehittämää transteoreettista muutosvaiheiden mallia

(kuvio1), joka on laadittu riippuvuusongelmista selviytymisen tarkastelua varten. Tämä muutosvaihemalli on laajasti käytetty työkalu muutoksen ymmärtämiseksi.

Muutosvaihemallissa muutosprosessi on käsitteellisesti hahmotettu toisiinsa liittyvinä vaiheina, joita ovat esiharkinta, harkinta, valmistautuminen, toiminta ja ylläpito. Näiden vaiheiden kautta ihmiset tyypillisesti etenevät, kun he harkitsevat, käynnistävät ja ylläpitävät uusia käyttäytymismuotoja. Muutosta tapahtuu jonkin asian sysätessä päihdeongelmaista seuraavaan vaiheeseen. Oli riippuvuuden syynä sitten ruoka, tupakka tai päihteet, yksilö käy läpi samat muutosvaiheet tapahtui hänen toipumisensa minkä tahansa hoitomuodon tai spontaanin toipumisen kautta. (Prochaska ym. 1992, 1102 – 1114.)

Suomessa muun muassa Koski-Jännes on kirjoissaan soveltanut tätä mallia etenkin päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Tässä työssä nojataan pääsääntöisesti Koski-Jänneksen kirjoihin, joiden taustalla on edellä mainittu Prochaskan ja DiClementen muutosvaihemalli. Muutoksen vaiheet voidaan visualisoida rattaana, jonka mukaan muutosprosessissa on erotettavissa viisi vaihetta. Ongelman uusiutuminen on kuudes vaihe. (Koski-Jännes ym. 2008, 30.)



KUVIO 1: Muutosvaihemalli

Esiharkintavaihe

Esiharkintavaiheessa päihteiden käyttäjät eivät välttämättä harkitse muutosta, eivätkä aio muuttaa käyttäytymistään lähitulevaisuudessa. He saattavat olla täysin tai osittain epätietoisia koko ongelmasta ja siitä, että heidän tulisi tehdä muutoksia, joihin he saataisivat tarvita apua. Heiltä voi vielä puuttua rohkeutta ja halua muuttaa käytöstään ja toimintaansa. Vallitsevan elämäntavan negatiiviset seuraukset eivät ole vielä riittävästi kasaantuneet lisätäkseen kokemusta käytön negatiivisista vaikutuksista tai kriiseistä. Tässä vaiheessa he eivät useinkaan ole tietoisia siitä, että heidän käyttäytymismallinsa on ongelmallinen tai edes riskialtis. (Koski-Jännes ym. 2008, 31.)

Harkintavaihe

Huoli herää, kun yksilö alkaa tiedostaa ongelman olemassaolon. Löytyy syitä huoleen ja aiheita muutokseen. He ovat tyypillisesti ambivalentteja eli ristiriitaisia nähden samanaikaisesti syitä sekä muutokseen että muuttumattomuuteen. Tässä vaiheessa olevat yksilöt käyttävät vielä päihteitä, mutta harkitsevat lopettamista tai vähentämistä lähitulevaisuudessa. He voivat arvioida päihteiden käyttöään, hakea relevanttia tietoa, tai etsiä tukea muutoksen mahdollisuutta silmällä pitäen. Tavallista on, että ihmiset jäävät tähän vaiheeseen pidemmäksi aikaa, jopa vuosiksi, horjumaan muutoshalukkuuden ja -haluttomuuden välillä. (Koski-Jännes ym. 2008, 31.)

Valmistautumisvaihe

Kun yksilö havaitsee muutoksen etujen olevan painoarvoltaan suurempia kuin päihteiden käytön kielteiset seuraukset, päätöksenteon painopiste siirtyy muutoksen puolelle. Muutosaloitteen tapahduttua yksilö siirtyy valmistautumisvaiheeseen, jonka aikana sitoutuminen vahvistuu. Valmistautuminen sisältää yksityiskohtaisempaa muutoksen suunnittelua, kuten valintoja sen suhteen tarvitaanko hoitoa ja jos tarvitaan, niin millaista. Valmistautumiseen kuuluu myös omien muutoskykyjen – tai pysyvyyden tunteen – arviointia. Tässä vaiheessa yksilöt aikovat luopua päihteiden käytöstä pian. He ovat saattaneet jo yrittää vähentää tai lopettaa omin avuin, tai kokeilevat sitä paraikaa. He alkavat asettaa itselleen tavoitteita ja sitoutua käytön lopettamiseen. He kertovat myös usein aikeistaan läheisilleen ja muille tärkeille ihmisille. (Koski-Jännes ym. 2008, 32.)

Toimintavaihe

Toimintavaiheessa olevat valitsevat muutosstrategiansa ja alkavat toimia sen mukaan. Ihmiset muuttavat aktiivisesti ympäristöään. He tekevät suuria elämäntyyli muutoksia ja voivat joutua kohtaamaan isoja haasteita ja kärsiä vaikeista vieroitusoireista. Oma minäkuva voi joutua uudelleen arvioitavaksi siirryttäessä liiallisesta tai vaarallisesta käytöstä raittiuteen tai turvalliseen käyttöön. Usein toimintavaihe voi kestää 3-6 kuukautta päihteiden käytön lopettamisen tai vähentämisen jälkeen. Joillekin se on eräänlainen kuherruskuukausi ennen vaikeampien haasteiden kohtaamista. (Koski-Jännes ym. 2008, 32.)

Ylläpitovaihe

Ylläpitovaiheessa pyritään säilyttämään saavutetut edut. Tässä vaiheessa ihmiset pinnistelevät pysyäkseen raittiina ja estääkseen ongelmien uusiutumisen. Ongelmakäyttäytymisen uusiutumisen ehkäisemiseksi ylimääräinen varovaisuus voi olla tarpeen. Tällöin on tärkeää tunnistaa ja välttää vaarallisia tilanteita ja muita yllykkeitä, jotka voivat johtaa päihteiden käyttöön. Pysyvää muutosta tavoittelevilla henkilöillä ongelma uusiutuu ainakin kerran, jonka seurauksena he saattavat palata aikaisempiin muutosvaiheisiin. Ongelman uusiutumista voidaan tarkastella osana muutosprosessia. Ylläpito vaatii pitkäaikaista käyttäytymisen ja toimintatapojen muutosta ja jatkuvaa tarkkaavaisuutta vähintään puolesta vuodesta useampaan vuoteen tavoitteesta riippuen. (Koski-Jännes ym. 2008, 32 - 33.)

Ongelman uusiutuminen

Paluu päihteiden käyttöön on pikemminkin sääntö kuin poikkeus raittiin kauden jälkeen. Useimmiten ihmiset eivät heti onnistu pysymään tavoitteessaan. Nämä kokemukset tarjoavat tietoa, joka voi joko auttaa tai estää etenemistä vaiheesta toiseen. Ihmiset voivat oppia, että tietyt tavoitteet ovat epärealistisia, jotkut strategiat ovat tehottomia tai että tietyt ympäristöt eivät tue menestyksellistä muutosta. Useimmat päihteiden käyttäjät joutuvat tekemään useampia muutoskierroksia toipuakseen pysyvästi. Retkahdettuaan he tavallisesti palaavat aikaisempaan vaiheeseen – useimmiten jonkin tasoiseen harkintavaiheeseen. He saattavat jopa palata esiharkintavaiheeseen, jolloin he ovat toistaiseksi haluttomia tai kyvyttömiä yrittämään pikaista muutosta. (Koski-Jännes ym. 2008, 33.)

Päihteiden käytön uusiutumista ja paluuta varhaisempaan muutosprosessin vaiheeseen ei pitäisi tulkita epäonnistumisena eikä kyseessä tarvitse olla tuhoisa tai pitkään jatkuva tilanne. Oireiden uusiutuminen ei välttämättä tarkoita sitä, että asiakas on hylännyt tai jättänyt taakseen muutostavoitteensa. Retkahdukset toimivat tärkeänä tienä oman itsensä tuntemiselle, jonka kautta avautuu mahdollisuus pysyvämpään raittiuteen. (Koski-Jännes ym. 2008, 33.)

Muutosprosessi on syklinen ja tyypillisesti yksilöt sukkuloivat edestakaisin vaiheiden välillä ja etenevät eri nopeuksilla. Liike vaiheesta toiseen voi samalla henkilöllä vaihdella suhteessa eri käyttäytymistapoihin tai tavoitteisiin. Jotkut voivat edetä vaiheesta

toiseen nopeasti. Ei ole kuitenkaan epätavallista, että jotkut yksilöt viipyvät pitkään varhaisvaiheessa. (Koski-Jännes ym. 2008, 33.)

7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTUS

7.1 Tutkimustehtävä ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa kahden toipuvan päihteidenkäyttäjän elämäntavan muutoksesta. Työssä etsittiin vastausta kysymykseen: mitkä tekijät vaikuttavat ja edesauttavat elämäntavan muutoksessa. Työn tarkoituksena on myös syventää työelämän tietoa ja ymmärrystä elämäntapamuutoksen vaativuudesta. Tutkimuslupa (liitteet 1 ja 2) haettiin Kuopion Ensikotiyhdistykseltä ja Mikkeli-yhteisön kanssa tehtiin sopimus opinnäytetyön tekemisestä ja sieltä saatiin työelämäohjaaja.

Opinnäytetyö on lähellä kvalitatiivista eli laadullista tapaustutkimusta. Tapaustutkimuksessa yksittäistapausta tarkastellaan luonnollisissa tilanteissa ja aineistoa kerätään useampia metodeja käyttämällä. Tiedonhankintatapoina voidaan käyttää esimerkiksi kyselyä, haastattelua, havainnointia ja kirjoitelmia. (Järvinen & Järvinen 2004, 75.)

Tapaustutkimuksessa miksi, miten ja mitä -kysymykset ovat keskeisellä sijalla ja tavoitteena on tuottaa tietoa yhdestä tai enintään parista tapauksesta. Laadullisessa työssä pyrkimyksenä on ymmärtää tietynlaista toimintaa, kuvaamaan tapahtumaa tai saavuttamaan mahdollisimman hyvä vastaavuus jostakin ilmiöstä sen sijaan, että pyrittäisiin tilastollisiin yleistyksiin. (Eskola & Suoranta 1998, 61 – 62.) Tapaustutkimuksessa yksi tärkeimmistä kysymyksistä on: mitä voimme oppia tapauksesta? Miten tapauksesta tuli sellainen kuin tuli? Missä tapauksessa tämä tapaus on tapaus? (Laine ym. 2007, 10.)

Kvalitatiivinen tapaustutkimus kohdistuu enneminkin prosessiin, jossa tarkastellaan koko ympäristöä eikä siitä eristettyjä yksittäisiä muuttujia. Tärkeätä on uuden oivaltaminen eikä aikaisempiin tutkimuksiin pohjautuvien näkemysten todentaminen. Tämä menetelmä tuki opinnäytetyötä, koska tapaustutkimus ei kohdistu vain nykyisyy-

teen. Tutkimusongelman ymmärtäminen edellyttää useimmiten myös menneisyyden tarkastelua. (Syrjälä ym. 1996, 12.) Laineen ja Peltosen (2007, 93) mukaan tapaustutkimuksessa voidaan päästä tarkastelemaan läheltä niitä olosuhteita, jännitteitä ja tapahtumakulkuja, jotka toimivat muutoksen käynnistäjinä tai sen mekanismeina.

Tapaustutkimus on yksityiskohtaista, konkreettista ja elävää todellisuuden lähikuvausta ja tulkintaa, jossa todellisuutta tarkastellaan eri näkökulmista kokonaisuutena. Haastateltavien toiminta näkyy ja ääni kuuluu esitettyinä suorina lainauksina puheesta ja kirjoitelmista. (Syrjälä ym. 1996, 12 - 13.)

7.2 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Laadullisen tutkimusmenetelmän tutkimushaastattelumuotoja ovat teemahaastattelu, lomakehaastattelu ja avoin haastattelu. Lomakehaastattelulle on ominaista, että haastattelija on ennalta harkinnut kysymysten muodon ja esittämisjärjestyksen. Teemahaastattelussa tutkimusongelmasta poimitaan keskeiset teema-alueet tai aiheet, joita haastattelussa käsitellään. Teemahaastattelu lienee yleisimmin käytetty haastattelun muoto. Avoin haastattelu eli syvähaastattelu tarkoittaa käytännössä, että haastattelua ei rakenneta kysymysten ja teemojen ympärille, vaan tietystä aihepiiristä keskustellaan haastateltavien haluamista näkökulmista. (Vilka 2005, 101 – 104.)

Haastattelu on menetelmänä ainutlaatuinen, koska siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa. Haastattelun avulla on mahdollista saada ydinasiat selville nopeasti ja syvällisemmin, kysyä tarkentavia kysymyksiä sekä auttaa ja helpottaa henkilöä kertomaan oma tarinansa. Haastattelutilanteet ovat keskustelunomaisia, joissa käytetään avoimia kysymyksiä. Keskustelunomaisuudella tarkoitetaan haastattelun epämuodollisuutta, ystävällistä ilmapiiriä ja tasa-arvoista suhdetta haastattelijan ja haastateltavan välillä. Avoimet kysymykset eivät yksinään merkitse avointa haastattelua. Haastattelijan tehtävänä on syventää haastateltavien vastauksia ja rakentaa haastattelun jatko niiden varaan. Avoimessa haastattelussa korostuu tutkittavan ilmiön perusteellinen avaaminen, jolloin ei ole harvinaista, että haastateltavia on vain muutama – ehkä vain yksi tai kaksi henkilöä – ja että samaa henkilöä voidaan haastatella useammin kuin kerran (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75 - 76).

Tässä opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelmäksi valittiin haastattelu, koska avoin haastattelu on menetelmänä joustava. Haastattelutilanteessa on mahdollista tehdä tarkentavia kysymyksiä liittyen kiinnostuksen kohteena olevaan aiheeseen. Tällöin on myös mahdollista rajata aineistoa. Hirsjärven ym. (2001, 191-192) mukaan suurena etuna pidetään yleensä joustavuutta myös aineistoa kerätessä. Muihin tiedonkeruumuotoihin verrattuna haastattelussa voidaan säädellä aineiston keruuta joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla ja myötäillen haastateltavaa. Haastattelumateriaalia on mahdollista tulkita enemmän kuin esimerkiksi postikyselyä.

Avoimessa haastattelussakaan ei keskustella tai kysellä mistä tahansa, vaan haastattelun sisältö liittyy tutkimuksen tarkoitukseen ja ongelmanasetteluun tai tutkimustehtävään (Tuomi & Sarajärvi 2009, 76). Avoimessa haastattelussa haastattelija selvittelee haastateltavan mielipiteitä, tunteita, ajatuksia ja käsityksiä sen mukaan kuin ne aidosti tulevat vastaan keskustelun edetessä (Hirsjärvi ym. 2001, 196).

Opinnäytetyö toteutettiin haastattelemalla kahta toipuvaa päihdekuntoutujaa sekä molempien yhtä omaista, joilla myös kokonaiskuva toipuvan muutosprosessista. Haastateltavat valikoituivat tarkan valinnan kautta. Molemmat haastateltavat ovat purkaneet korvaushoidon ja lähteneet kuntoutuksesta perheenä. Kummankin toipuminen etenee ja heillä on myös riittävästi etäisyyttä päihteiden käyttöön tarkastellakseen elämäntapamuutostaan. Lisäksi merkittävä asia oli, kuinka hyvin haastateltavat pystyivät tuottamaan kokemuksellista tietoa muutosprosessistaan. Haastattelut perustuivat vapaaehtoisuuteen ja haastateltavien omaan halukkuuteen osallistua. Haastatteluihin ja niiden nauhoittamiseen pyydettiin etukäteen kirjallinen lupa (liite 3). Haastattelut tehtiin yksilöhaastatteluna ja haastatteluun käytettyä aikaa ei rajattu tarkasti.

Työ jaettiin siten, että toinen opinnäytetyön tekijöistä haastatteli Mikkeli-yhteisössä 10 kuukautta kuntoutumassa ollutta oppilas Samia (nimi muutettu) ja hänen äitiään. Toinen haastatteli 12 kuukautta Ensikoti Pihlassa ollutta Miaa (nimi muutettu) sekä hänen siskoaan. Haastattelun tukena käytettiin edeltä käsin mietittyä runkoa ja apukysymyksiä, joiden tarkoituksena oli ohjata keskustelua pysymään aiheessa. Haastattelurungon apukysymykset koskivat haastateltavan perustietoja, lapsuutta ja nuoruutta,

millaista elämää haastateltava on viettänyt, riippuvuutta, vahvuutta, muutosta, kuntoutusta ja elämäntapaa. Haastattelurunko on liitteenä 7.

Sekä toipuvien että omaisten haastattelussa käytettiin samaa haastattelurunkoa tukena. Omaiset eivät vastanneet perustietoja käsittelevään osioon. Haastattelurungon apukysymykset muotoutuivat keskusteluiksi luontevasti sekä toipuvien itsensä että heidän omaistensa kanssa. Kaikki osapuolet keskustelivat aiheista yksilöllisesti ja joustavasti oman näkemyksensä pohjalta.

Haastattelunauhat kirjoitettiin auki, eli litteroitiin sanatarkasti haastattelujen jälkeen. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 56 sivua. Litteroinnin edetessä havaittiin, että toiseen toipuvan haastatteluun tarvittiin tarkennusta. Pitkän välimatkan vuoksi täydentävä haastattelu tehtiin puhelimitse. Tämäkin haastattelu nauhoitettiin ja litteroitiin. Auki kirjoitettu aineisto ja kirjoitelmat luettiin useampaan kertaan perehtyen sisältöön.

7.3 Kirjoitelmat aineistonkeruumenetelmänä

Kvalitatiivisen tutkimuksen myötä monet sellaiset tiedonkeruutavat ovat yleistyneet, joissa ymmärrystä pyritään lisäämään tutkimukseen osallistuvien itsensä tuottamien kertomusten, tarinoiden tai muistelujen avulla. Voidaan puhua narratiivisuudesta eli elämänkerrallisista lähestymistavoista. Narratiivi voidaan suomentaa tarinaksi, kertomukseksi tai tapahtumien kuluksi. Tutkittavia voidaan tietoisesti ohjata muistelemaan joitakin tapahtumia ja pyytää heitä kirjoittamaan tarinansa paperille tai tietoa voidaan myös kerätä heitä haastatteleamalla. (Hirsjärvi ym. 2001, 204.)

Yksinkertaisimmillaan narratiivinen aineisto on mitä tahansa kerrontaan perustuvaa aineistoa, joka etenee kirjoittajan haluamalla tavalla eikä sisällä välttämättä juonellista kertomusta. Vaativammassa merkityksessä narratiivilta edellytetään kertomuksellisia piirteitä, tällöin tarinalla on ajassa etenevä juoni, jolla on alku, keskikohta ja loppu. (Heikkinen 2000, 51 – 52.)

Opinnäytetyössä pyydettiin lisäaineistoksi Samia ja Miaa kirjoittamaan vapaamuotoinen kertomus siitä, miten elämäntapamuutos toteutui heidän elämässään (liite 4). Saarasin ja Eskolan (2004, 148) mukaan kirjoitelmien lähestymistapa voi olla vapaa, jolloin kertomusten perspektiivit saattavat vaihdella suurestikin. Tarinoille voidaan myös

antaa elementtejä, joita kertomuksen halutaan sisältää. Tässä opinnäytetyössä käytettiin ohjeistettua lähestymistapaa. Molemmat kirjoittivat oman tarinansa ohjetta mukaillen, mutta kuitenkin hyvin vapaasti ja omalla tavallaan. Kirjoitelma pyydettiin kirjoittamaan kolmannessa persoonassa, minkä tarkoituksena oli saada heidät tarkastelemaan toimintaansa ulkoa päin. Kirjoitelmista tuli aineistoa noin kymmenen sivua.

Jotta kirjoitustehtävän aloitus ei olisi hankalaa, Sami ja Mia saivat muutamia vihjeitä mitä alaotsikoita tarinassa voisi olla, mistä tarina alkaa, onko tarinassa jokin huipennus tai käännekohta, mitkä olivat tärkeitä asioita koskien elämäntavan muutosta, mikä mahdollisti onnistumisen, miten tarina päättyy, mahdollisia tulevaisuuden näkymiä, mikä on tarinan sanoma, millaisia tunteita, ajatuksia ja muistoja muutosprosessiin liittyi.

Kirjoitelmat olivat merkittävä lisä haastatteluista saadulle aineistolle, jonka avulla saatiin kokonaisvaltaista ymmärrystä muutosprosessista. Haastattelujen lisäksi myös kirjoitelmien kautta saatiin Samin ja Mian oma ääni mahdollisimman autenttisesti esille. Alasuutarin (1994, 74) mielestä ihmisten kokemuksia ja heidän asettamiaan merkityksiä tutkittaessa tulee aineiston olla omin sanoin kerrottua tekstiä.

7.4 Analyysi

Opinnäytetyössä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia, joka on kolmivaiheinen. Ensin aineisto *redusoitiin* eli pelkistettiin, jolloin sekä haastatteluiden auki kirjoitetusta tekstistä että kirjoitelmista etsittiin opinnäytetyön kannalta tärkeimpiä asioita karsien epäolennainen pois. Aineistosta nostetut ilmaukset pelkistettiin yksinkertaisempaan muotoon, jonka jälkeen aineisto *klusteroitiin* eli ryhmiteltiin nimeämällä alaluokat. Aineistosta etsittiin mahdollisia muutokseen vaikuttavia tekijöitä. Viimeiseksi aineisto *abstrahoitiin* eli käsitteellistämässä luotiin teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä nimeämällä pääluokat, joita tuli viisi. Sisällönanalyysista on esimerkki liitteessä 5.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa yhdistellään käsitteitä saaden vastaus tutkimustehtävään. Tämä perustuu päättelyyn ja tulkintaan, jossa edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä. Tällä menetelmällä tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa, jonka jälkeen kerätty aineisto järjestellään johtopäätösten tekemistä varten. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108 - 112.)

Haastattelujen sekä vapaamuotoisen kirjoitelman pohjalta kummastakin tapauksesta kirjoitettiin tapauskuvaus, jossa näkyy henkilöiden riippuvuuselämänsä. Tapauskuvaukset kirjoitettiin puhtaasti aineiston pohjalta, suoria lainauksia käytettiin rikastuttamaan opinnäyteyötä sekä lisäämään työn luotettavuutta. Tapauskuvausten jälkeen on pohdittu elämäntapaa ja sen muutosta Samin ja Mian kohdalla. Aineistoa peilattiin myös muutosvaihemalliin etsien muutoksen eri vaiheita.

Tutkimuksen ydinasia on kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko, johon tähdätään jo tutkimuksen alkuvaiheessa. Tutkijalle selviää vasta analyysivaiheessa, minkälaisia vastauksia hän saa ongelmiin. (Hirsjärvi ym. 2001, 207.)

7.5 Eettisyys ja luotettavuus

Etiikka on mukana tilanteissa, joissa ihminen pohtii suhtautumistaan omiin ja toisten tekemisiin, sitä mitä voi sallia, mitä ei ja miksi. Arkielämässä etiikka on moraalisenä näkökulmana. Konkreettisesti etiikka on läsnä tilanteissa, joissa selviytymiseen ei ole olemassa yhtä yksiselitteistä ratkaisua: jokainen valinta sisältää eri näkökulmista katsoen sekä myönteisiä että kielteisiä piirteitä. Eettinen ajattelu on siis kykyä pohtia sekä omien että yhteisön arvojen kautta, mikä jossain tilanteessa on oikein ja mikä väärin. (Kuula 2011, 21.)

Tämän opinnäytetyön aineiston kokoonsaaminen on ollut haastateltavilta suuri luottamuksen osoitus ja heidän panoksensa työn kannalta on ollut hyvin merkittävä. Eettistä pohdintaa on aiheuttanut se, että opinnäytetyön tekijät tunsivat haastateltavat ja heillä oli etukäteistietoa haastateltavista. Tekijät pohtivat, kuinka onnistuvat asettumaan opinnäytetyöntekijän rooliin ja olemaan riittävän objektiivisia niin haastateltavia kuin saatua aineistoa ajatellen. Samaa pohdintaa käytiin muun muassa Samin äidin kohdalla, koska etenkin äidin suhde omaan lapseen on usein niin läheinen, että objektiivisuus saattaa olla häilyväistä.

Opinnäytetyöntekijät olivat mukana työn tekemisessä omine subjektiivisine kokemuksineen ja tietoineen muistaen kuitenkin, etteivät ne saa määrätä mikä on opinnäytetyön lopputulos. Opinnäytetyöntekijät pyrkivät toimimaan tutkimusetiikan mukaisesti ja pysyttelemään vain keräämässään aineistossa koko opinnäytetyön teon

ajan. Nauhoitetut haastattelut hävitettiin litteroinnin jälkeen ja litteroitu aineisto hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua.

Laadullisen aineiston ja siitä tulkinnan avulla löydettyjen merkitysten luotettavuus riippuu kahdesta seikasta: siitä, miten ne vastaavat haastateltavien ilmaisuissaan tarkoittamia merkityksiä ja toiseksi missä määrin ne vastaavat teoreettisia lähtökohtia. Ennen muuta laadullisen aineiston luotettavuudessa on kyse tulkintojen validiteetista eli pätevyydestä. Aineisto on aitoa, kun haastateltavat puhuvat tai ilmaisevat itseään samasta asiasta, kun haastattelija olettaa. (Syrjälä ym. 1996, 129.)

Syrjälä ym. (1996, 129) mukaan tulkitut merkitykset ovat puolestaan valideja eli päteviä silloin, kun ne vastaavat siihen mitä haastateltavatkin tarkoittivat, toisin sanoen aineiston ilmaisuja ei ole ylitulkittu. Tässä työssä käytettiin aineiston ilmaisuja niiden alkuperäisessä muodossa ja niihin liittyvissä asiayhteyksissä.

Tapaustutkimuksessa toistettavuus on usein mahdottomuus, koska tapaus on ainutkertainen, eikä toistu sellaisenaan. Tapaustutkimusta on kritisoitu usein siitä, että sen avulla ei pystytä tuottamaan tilastollisia yleistyksiä. Tämä ei olekaan tarkoitus, vaan on tärkeää ymmärtää tapaus itsessään. (Eriksson & Koistinen 2005, 34.) Alasuutarin (1999, 249) mukaan tapaustutkimuksessa ei niinkään ole kyse yleistämisestä, pikemminkin tuloksien suhteuttamisesta osaksi laajempaa kokonaisuutta.

8 TULOKSET

8.1 Kuvauskehys

Normielämisen mahdollisuuksien kavetessa yksilö suuntautuu helposti kohti vaihtoehtoisia pätemisen muotoja, joilla pyrkii rakentamaan omaa identiteettiään. Normilla tarkoitetaan jonkin yhteisön hyväksymää käyttäytymissääntöä. Negatiivinen käännekohta johtaa mahdollisuuksien kaventumiseen, ympäristöolosuhteiden muuttumiseen epäedullisiksi, negatiivisten ketjureaktioiden käynnistymiseen ja yksilön sisäisten voimavarojen heikkenemiseen. (Rönkä 1996, 166.)

Tapauskuvauksissa kuvataan alle kolmekymmentävuotiaiden Samin sekä Mian elämäнкаarta *kriittisten* vaiheiden kautta. Kertomuksissa tulee näkyväksi, kuinka negatiiviset käännteet kaventavat mahdollisuuksia normielämään samoin kuin positiiviset tapahtumat vahvistavat elämäntapamuutosta parempaan. Tapauskuvauksissa on nähtävissä päihderiippuvuuden synty ja elämäntapamuutos eri vaiheineen.

8.2 Tapauskuvaus: Sami

Äiti kertoo Samin olleen lapsena *”hirveen herkkä, aika vilkas ja kovinkin vilkas ja semmonen reipas.”* Sami muistaa lapsuudestaan monet muutot. Ne olivat rankkoja, koska aina täytyi jättää kaverit. Samikin kertoo olevansa herkkä ja arvelee muuttojen jääneen senkin vuoksi mieleen. Samin isä oli *”aina töissä, se oli aina viikot poissa ja sit se oli koton väsyneenä.”* Kuitenkin heistä lapsista pidettiin aina huolta.

Sami syntyi Helsingissä. Turkuun he muuttivat Samin ollessa kaksivuotias ja siellä asuessaan he muuttivat useita kertoja. Samin ollessa kymmenen, perhe muutti isän työn perässä Ruotsiin. Sami ei osannut kieltä ollenkaan. *”Jouduin ihan siellä opettelee kielen, et oli niiku ulkopuolinen taas, sit täytyy hakee hyväksyntää jotenki.”* Myös äiti toteaa, että *”se ei kyl välttämättä ollu mitään helppoo aikaa, ku lapset ei osannu yhtään ruotsii sillon ku me muutettiin. Ja kyl siin varmast sit semmost yksinäisyyden tunnetta aika paljon ollu.”* Ruotsissa Samin perhe asui noin puolitoista vuotta, jonka jälkeen he muuttivat takaisin Turkuun.

Äiti oli lasten kanssa kotona, Sami on heistä kolmesta vanhin. Äiti kertoo Samin olleen hyvin herkkä lapsi. Hän oli vastuuntuntoinen isovelji ja kekseliäänä ja varsin vilkkaana poikana hän opetti pikkusiskolleen kaikki konnankoukut. Äiti kertoo, että heillä oli Samin kanssa tiivis yhteys. Isä oli viikot poissa ja että oli *”usein asioita, et jos oli jotain mitä tapahtu, ni ei kerrota isäl, tai et ei uskalleta kertoa.”* Sami kokee, että äidillä oli suuri tarve kontrolloida heitä lapsia, joka ilmeni esimerkiksi siten, että äiti *”soitteli niinku meiän perään ihan jatkuvasti ja meiän kavereille, kaverien vanhemmille ja muuta. Tottakai sillä oli hirvee huoli ja sillei”*, Sami lisää.

Sami harrasti lapsena ja nuorena pyöräilyä ja sählyä, mutta kaikki harrastukset jäivät aina muuttojen myötä, kuten äitikin kuvailee: *”mut sit ne voimat ei niinku riittäny, koska hän koki sen niinku niin kauheeks sen muuttamisen.”*

Koulussa Sami oli äidin mukaan oppilas, joka ei paljon paikallaan pystynyt olemaan. Sami kertoo, ettei hän koskaan ollut koulussa huonoin, mutta ei mikään paras mahdollinenkaan. Matematiikat ja muut eivät olleet mikään itsestäänselvyys ja helppo oppia ja kun vielä kiinnostus katosi, Sami ihmettelee, kuinka on yleensä päässyt kaikesta läpi. Sami arvelee, että *”ne on varmaan päästäny mut yläasteelta, et ne ei enää jaksanu kerta kaikkiaan.”*

Kun Sami aloitti yläasteen, perhe muutti jälleen. *”Se oli mulle kaikist kovin paikka. Oltiin just tultu takas Ruotsista ja sit joutu taas muuttamaan. Seiskalle muutettiin taas Ahvenanmaalle ja silloin se sit alko, et silloin mul niinku, et sitä ennen kävin suht kiltisti, et käytiin tietysti jossain lasten diskoissa ja muuta mut et ei sen kummempaa. Mut sit ku muutettiin sinne, ni sit lähti vähän dokaaminen ja pillereitten kans ja muuta käsist, sillo se alko niiku.”* Myös äiti kuvaa tätä aikaa: *”Mä olin kuulemma sanonu, ettei me sit enää muuteta pois. Mut kyllähän me muutettiin parin vuoden päästä Maarianhaminaan. Ja sit se alko Samilla. Sami oli 14 vanha ja se oli niinku, se oli niiku menoo sitte. Siit se niiku tavallaan lähti.”*

Sami kertoo, että Ahvenanmaalla *”se dokauskulttuuri on niinku jotenki vielä kovempi ku Suomessa. Mä en edes oo koskaan ollu mikää hyvä dokaa, mulla on huono viinapää, mä teen vaan niin hullui juttuja, et ihmiset sit jostain syystä jakso dokata mun kans tai halus. Sillee oli helpompi saada kavereita”*, Sami toteaa. Yläasteella Sami kavereineen tekivät murtoja kouluun ja varastivat sieltä videot ja televisioita, tekivät pillerikauppaa *”ja kaikkii semmosii.”* Sami kertoo, että tällaisiin tekoihin hänet ajoi jännitys, kova halu kokeilla ja hyväksynnän hakeminen. Rahan vuoksi hän ei niitä tehnyt. Sami arvelee osasyyskäyttämiseensä myös teini-iän: *”Tai se oli ehkä vaan joku semmonen, et mul se teini-ikä oli vähän rankempi ja kesti vähän pidempään, et mä niinku.. koska se tavote on tavallaan, et luodaan joku hyvä ura ja tämmöstä, ni tota mun tavote oli siin kohtaa vaan tehdä niiku mahdollisimman paljon kaikki niinku asiat väärin ja jotenki et tulla nistiks ja rikolliseks. Semmost se oli, semmost kapinointii.”*

Sami kuvaa riippuvuuden syntymisen päihteisiin tapahtuneen salakavalasti, *”ettei oikein huomannukkaa”* ja *”aika perinteistä kaavaa, et ensin alkoholii ja pillereitä mitä sai ja sit pilvee ja amfetamiinkokeiluja ja sit tota heroiniin ja sit kaikkee sekasi ja subuja ja sit metadonihoitoo ja...”* Äidin mielestä riippuvuus syntyi heti. *”Mun mielestä se kehitty heti, jos mä niinku näin jälkeenpäin ajattelen. Et kyl se niinku on pakonomaista tarvetta. Hyvin pian.”*

Riippuvuus vei Samin itsetunnon täysin, se vei ihmissuhteet ja terveyden ja *”kama niinku määritti sen mitä mä tein.”* Huumeista johtuneiden rikosten vuoksi hän joutui myös vankilaan. Riippuvuutta ylläpiti ja vahvisti Samin mukaan vallan tunne, *”joku ihme halu niinku tulla joksikuks isoks säätäjäksi”* ja *”tietenki ne olot, et mitä hyvii oloja mä siit sain, ja pääsi pakoon tätä todellisuutta, ku kaikki tuntu niin vaikeelt.”* Sami toteaa, että *”siin on monta asiaa, mitkä sitä riippuvuutta jostain syystä ylläpiti, vaik niinku huomas, et ei täs oo mitään järkee näis touhuis.. tai ei vaan niiku uskaltanu tai tienny enää mitään muutakaan tai sillee..”*

Muutoksen Sami kertoo lähteneen liikkeelle siitä, että hän halusi huumeista eroon, mutta hän ei ollut valmis muuttamaan itseään tai elämäntyyliään tai asenteitaan. Tämä johti muutamiin päihdekuntoutuksiin, jotka toivat raittiuden joksikin aikaa. Pisimmillään hän oli kuivilla ensin noin 8 kk eräässä hoitopaikassa, mutta sieltä päästyään raittiutta kesti vain kaksi kuukautta. Sitten Samin elämä alkoi tuntua epätoivoiselta. Hän päätti yrittää vielä kerran ja ryhtyi pudottamaan korvaushoitolääkeannostaan alas. Tämä vei hänet sairaalaan ja sieltä katkaisuhoidotyksikköön, mutta sai uloskirjoituksen uhkaavan käytöksen vuoksi. Sami oli todella huonossa kunnossa ja silloin hän otti yhteyttä Mikkeli-yhteisöön.

Mikkeli-yhteisössä Sami joutui elämään tarkan vuorokausirytmien mukaan ja siellä tiesi aina mitä tapahtuu seuraavaksi. Siitä Sami piti, se tuntui hänestä jotenkin turvalliselta. Oltuaan noin kolme kuukautta hoidossa Sami sai kuulla, että hänen naisystävänsä, jonka kanssa hän oli alkanut seurustella korvaushoidon tiputuksen aikana, oli keskeyttänyt toisaalla oman päihdekuntoutuksensa. Sami oli kuitenkin niin vahvoilla raittiutensa kanssa, että päätti katkaista suhteen ja jatkaa omaa toipumistaan päihderiippuvuudesta. Kävi kuitenkin niin, että muutaman viikon päästä naisystävä soitti Samil-

le ja kertoi haluavansa samaan hoitopaikkaan. Asia järjestyi ja alkoi pitkä parikuntoutus. Tänä aikana Sami oppi pitämään puoliaan ja myös huomioimaan toisen tunteita. Äiti huomasi Samissa tapahtuneen muutoksen koko olemuksessa. *”Et se tapahtu aika äkkiä semmonen niiku, miten sen ihmisen ääni muuttu ja mitä se puhuu.. mä koin, et aina kerros kerrokselta rupes tulemaan se oikea ihminen sielt esiin. Et sit kun hän tuli sieltä lomille ja ku katso häntä ja koko se ruumiin kieli ja koko se kävelytapa ja kaikki, kaikki muuttu. Sit tuli niinku, se tulee sieltä niinku oikeesti takasi.”*

”Mitä mä oon tehny toisin on semmosii, et mä oon niinku noudattanu semmosii hullu- ja juttuja mitä mulle on ehdotettu. Mä oon kokeillu niinku rukoilla ja mä oon kokeillu lukee sitä päivän tekstii, kokeillu toivoo hyvää semmosil ihmisil ketä mä vihaan ja muuta. Sit jotkut niist asioist ja useet niist asioist on niiku toiminu tai helpottanu mua. Mä oon järjel joutunu miettimään itelle semmosen viikkosuunnitelman.” Näin Sami kuvaa muutostaan ja asioita, joita hän on opetellut tekemään toisin.

Vaikeaa muutoksessa on Samin mukaan ollut säilyttää usko siihen, että muutos on mahdollinen hänen kohdallaan. Myös pitkäjänteisyys on ollut haasteellista. *”Semmost, mitä on tuhonnu kymmenen vuotta tai enemmän, ni ei voi niinku korjata ihan päivässä tai niinku heti, et se kestää hirveesti niinku semmonen muuttuminen ja itsetunnon rakentuminen ja muu, et ei aina tarvii tuntea itseään huonommaksi. Paljon siin on vaikeeta. Mut et sen väärtti ainaki.”* Muutosta estäväksi tekijäksi Sami nimeää omalla kohdallaan tietynlaisen kaavoihin kangistumisen. *”Et jos mä teen vaan yhtä juttuu ja nään vaan sen, ni se jotenki sit estää, et mä pystyisin kasvamaan tai näkemään uusii mahdollisuuksii.”*

Mikkeli-yhteisössä Sami oli yhteensä 10 kuukautta, jonka aikana hän suoritti myös vankeusrangaistustaan. Tämän ajan Sami näkee olennaisena osana toipumistaan. *”Mä en ois millään muuten niinku pärjänny. Sen jälkeen sit toi NA on pitäny mut niinku siinä tasossa tai sillee, et mä kokoajan pysyn raittiiden ihmisten kans yhteydessä, mut se, et mä niinku opin käyttämään sitä työkaluu ja ylipäätään opin niinku elämään, tekemään normaaliuttui, ni tota emmä ois millään pärjänny. Et jos mut ois pistetty johonki asuntoon sen jälkeen tonne, ni mitä siit nyt ois tullu, emmä ois mitään ruokaa osannu tehdä, edes siivota tai mitään niinku arkirutiineit, siihen samaanhan se ois menny. Se oli semmonen pakko, ei muuten olis onnistunu.”*

Sami on oppinut vastuulliseksi perheen isäksi ja elämään enemmän tässä ja nyt. *”Koska niiku tietää, et siit kamariippuvuudest esimerkiks on päässy just sillee hetki kerrallaan ja pikkusen kerrallaan, ni samallai niinku on paljon enemmän uskoo kaikkiin muihin tavoitteisiin ja mitä tekee, et ku tekee sen päivän kerrallaan ja pikkusen kerrallaan.”*

Nykyään Sami ajattelee päihteistä siten, että *”no niit on ja sillee, mut se on mulle niinku liian vaarallinen juttu. Niit on ja ihmiset käyttää niit, mut mä en viitti käyttää, et mul on.. ne ei hirveen hyvin sovi mulle..”*

Tällä hetkellä Samille tärkeintä on, että hän ja perhe olisivat onnellisia. Hän pyrkii siihen, ettei tekisi enää lisää hyvitetäviä asioita tai satuttaisi ihmisiä. *”Välil tulee riidelly ja muuta, mut sillee et yrittäs heti korjata ne jutut, ettei ne jäis pitkäks aikaa. Elämä on täl hetkel semmost, mitä joskus niinku kadehti tai katto vaa et vittu noi ei ymmärrä mistää mitää, tai sen takii et kadehti niinku niit ihmisiä, et on vaimo ja on pieni lapsi ja lainaa ja töitä ja tulevaisuuden suunnitelmii ja pitkän ajan suunnitelmii ja nii.. Semmosta, jotenki normaali arkee ja muuta, et uskaltaa niinku unelmoida. Nii, elämä on sellast, että on tavallinen duunari täällä, et on kaikenlaisii muita ongelmii sit, mitä ennen ei ollut et lomautuksia ja muita niiku, tommosii.”*

Äidin näkemys viimeiseen kysymykseen Samin elämänarvoista on lyhyt ja napakka: *”Työ ja toimeentulo ja perhe. NA. Siin ne varmaan o.”*

8.3 Tapauskuvaus: Mia

Serkku, jota Mia oli pitkään ihaillut ja katsonut ylöspäin tarjosi 13-vuotiaalle Mialle ensimmäiset savut, eli niin sanotun kannabissätkän. Serkku oli häntä neljä vuotta vanhempi. Savujen tultua osaksi Mian elämää rupesi myös kaveripiiri vaihtumaan. Vanha kaveripiiri tuntui tylsältä joten hän rupesi liikkumaan enemmän ja enemmän serkkunsa ja hänen kavereidensa kanssa. Mian mielestä he olivat rentoja aikuisia, joilla ei ollut mitään huolia. Mia halusi aikuisena samanlaiseksi.

Sosiaalisten suhteiden merkitys näkyy Mian elämäntavan muodostumisessa. Lähipiirissä oli päihteiden käyttöä ja se oli jollain tapaa hyväksyttävää. Mia selkeästi ihaili ja

ihannoi serkkuaan ja hänen kavereidensa elämäntyyliä ja pyrki itse samaan, koska se oli niin huoletonta.

Vanhemmilla oli alkoholin käytön kanssa ongelmia, minkä vuoksi Mian sisko otti vastuuta enemmän itsestään ja Miasta. Sisko oli neljä vuotta vanhempi kuin Mia. Huostaan siskokset otettiin ensimmäisen kerran kun he molemmat olivat vielä ala-asteella.

Mia joutui vatsahuuhteluun ensimmäisen kerran kuudennen ja seitsemännen luokan kesälomalla. Kavereiden kanssa he olivat juoneet kossua. Tässä vaiheessa Mia myös opetteli tupakanpoltoa. *”Kuudennella luokalla kokeilin tupakanpoltoa, mä en ekaks oikein tykännyt, mut sitte oikeestaan kuudennen kesällä... ja sit mä muistan, kun mun piti opella vetämään henkeen ja se oli niinku jotain ihan hirveetä, mua oksetti ja se oli ihan kauheeta.”*

Siskon tultua täysi-ikäiseksi, sosiaalityöntekijät ehdottivat hänelle, että siskokset muuttaisivat kahdestaan omaan asuntoon tai muussa tapauksessa Mia olisi huostaanotettu. Mia oli tällöin 14-vuotias. Mia kertoo vasta jälkikäteen ymmärtäneensä kuinka paljon sisko on tehnyt hänen vuokseen. *”Silloin mä en ymmärtänyt miten paljon sisko uhrasi vuokseni.”*

Aikansa Mialla ja hänen siskollaan meni hyvin. *”Ainut mikä tökki oli, että mun piti vaihtaa koulua, eikä voinut vähempää kiinnostaa edes entinen koulu.”* Mielummin Mia ”hengasi” serkun kavereiden luona poltellen savuja päivät pitkät. Mian sisko kertoo tuosta ajasta; *”en saanut sitä heräämään kouluun. Jossain vaiheessa se ei mennyt kouluun vaan hörhöporukkaan. Alko tulla sellasia raivonpuuskia, selkeetä angstia minuakin kohtaan. Väärät ihmiset tuli tärkeeks.”*

Tällöin Mia ei ymmärtänyt mihin ongelmiin hän joutuisi tämän kaveriporukan kanssa. Hänet pidätettiin ensimmäisen kerran 14-vuotiaana syyllisenä törkeään huumausainerikokseen. Mia otettiin huostaan toistamiseen. Tällöin lääkäri määräsi Mialle Tenoxit. Se oli ensimmäinen kosketus ”bentsoihin” eli rauhoittaviin lääkkeisiin.

Mia kertoo muistaneensa kuin eilisen, kun serkku tuli ja sanoi: *"savut on loppu"* ja että hän oli ottanut jotain muuta... *"piriä"* (amfetamiini). Mia muistelee, kuinka häntä pelotti, mutta samaan aikaan hän kuunteli serkun tyttöystävää, joka puhui aineen puolesta. Mia ihaili, kunnioitti ja rakasti serkkuaan yli kaiken. Hän uskoi, että serkku ei millään, eikä ikinä vahingoittaisi häntä. Tällöin Mia suostui kokeilemaan uutta ainetta. Serkku pisti ensin suoneen annoksen tyttöystävälle. Mia muistelee, kuinka katsoi vierestä ja häntä pelotti. *"Voi, että pelotti"*, mutta hän luotti serkkuunsa. Sen jälkeen se oli menoa *"ensimmäinen rakkaus, vau mikä olo."*

Utajärvelle Mia sijoitettiin 15-vuotiaana. Tätä ennen olivat tulleet seulatulokset, jotka ilmoittivat ensimmäisestä *"piripositiivisesta"* (amfetamiini positiivisesta) tuloksesta. Mia sijoitettiin paikkaan, joka oli tarkoitettu päihteitä käyttäville nuorille. Siellä oli 14-18-vuotiaita päihdeongelmaisia nuoria ympäri Suomen.

Mia kertoo tutustuneensa opiaatteihin Utajärvellä ollessaan. *"Pojat kysyivät olinko koskaan ottanut teemuja."* Mian vastatessa kieltävästi hänelle annettiin 4mg tabletti. Mia nuuskasi sen nenäänsä. Hän kertoo muistavansa sen olon ikuisesti ja rakastuneensa tähänkin aineeseen päättömästi ja *"ihmettelin mitenkä en ollut sitä ennen kokeillut."* Riippuvuuskäyttäytyminen kasvoi asteittain ja vei mukanaan. Identiteetti, arvot ja asenteet olivat myös vähitellen muuttuneet suotuisemmiksi päihteiden käytölle ja sen tuomalle elämäntyylille.

Elokuussa 2010 Mia meni hoitoon ja aloitti siellä korvaushoidon *"pitkin hampain, inhosin itseäni, että piti ottaa ainetta nyt luvallisesti että vauva voisi hyvin."* Lääkärit olivat kertoneet, että olisi vauvalle vaarallista jättää korvaushoito aloittamatta. Mian mies ei hyväksynyt korvaushoitoa eivätkä vanhemmatkaan ymmärtäneet. Mia kertoi lopulta itse ymmärtäneensä, että näin oli vauvalle paras.

Lokakuun alussa Mia pääsi takaisin Ensikoti Pihlaan. *"Olin onnellinen, sillä nyt menin sinne aivan eri asenteellakin."* Mia koki olevansa valmis valmistautumaan vauvaa varten ja hoitamaan itseään. Mian koko suku oli ratkaisusta helpottunut. Samoin mies, joka oli vielä vankilassa.

Joulukuussa syntyi pieni poika. Poika oli terve, vähäisiä vieroitusoireita oli, mutta ei mitään hälyttävää. *”Olin aivan onnessani. Siitä se toinen elämä alkoi. Ajattelin, että nyt pitää pitää huolta tuosta viattomasta nytyistä.”*

Mian mies pääsi ensikoti Pihlaan koevapauteen maaliskuussa 2011, jolloin perhe yhdistyi ensimmäisen kerran. *”Ensin meidän piti tutustua toisiimme kunnolla selvinpäin ja nyt siinä oli vielä kolmas osapuoli, joka myös vaati huomioimista.”* Lapsi muutti heidän elämänsä ja toi motivaatiota muutokseen.

Pihlan ja etenkin miehensä tukemana Mia purki korvaushoitolääkityksensä kevään ja kesän 2011 aikana. *”Vaikeaa se oli, mutta mies oli onneksi tukena ja Pihla oli turvallinen ympäristö siihen.”* Perhe kotiutui syyskuussa 2011.

”Oon tällä hetkellä onnellinen tilanteesta itekin ja Mian puolesta, koska hän kuitenkin nauttii tällä hetkellä elämästään selkeesti paljon enemmän kun silloin kun oli jossain ihan mössössä.” (Mian sisko)

Tarinoissa tulee näkyväksi, kuinka huumeiden käyttö elämäntapana merkitsee elämää yhteiskunnan marginaalissa. Aluksi se on hyvin kiehtovaa, vastakohtana kaikelle tavalliselle, valtavirralla ja tylsälle massaelämälle. Kumpikin haki aluksi erilaisia elämyksiä, joita huumeiden käyttö tarjosi. Elämäntapaa vahvistivat monet uudenlaiset kokemukset, esimerkiksi uusi päihdekokeilu, joka toi mukanaan uuden voimakkaan elämyksen. Molemmissa tarinoissa tulee esille, kuinka elämäntapa on jossain määrin perittyä ja tiedostamatonta. Sen sijaan elämäntyylillä oli jotain sellaista, mihin he itse tietoisesti pyrkivät.

Mia aloitteli ammattiin opiskelua pari kertaa, mutta ne kaatuivat siihen tuttuun ja turvalliseen elämäntapaan ja päihteiden käyttöön. Mialla oli myös kaksi alkanutta raskautta, jotka eivät kuitenkaan vaikuttaneet riittävän voimakkaasti hänen elämäänsä. Pelkkä raskaus ei riitä motiiviksi elämäntapamuutokselle, vaan tarvitaan jonkinlainen pohjakosketus. Tarvittiin kaikki nämä kokemukset ja tapahtumat, ennen kuin hän oli valmis miettimään elämänsä suuntaa uudelleen. Mikään yksittäinen asia sitä ei saanut aikaan. Kyse oli kuitenkin elämäntavan muutoksesta, jonka sisällä piti myös ryhtyä muuttamaan omaa elämäntyyliään.

Sami yritti myös monta kertaa irtautua päihteistä. Hän todella halusi sitä, mutta se yksin ei riittänyt. Tarvittiin monta yritystä, monta vuotta, monta menetystä, ennen kuin hän oli valmis muuttamaan elämäntapaansa lopullisesti. Molemmat tarvitsivat kaikki nämä kokemukset, että he ymmärsivät elämäntapansa ongelmallisuuden ja päihderiippuvuuden kielteisten seurausten vaikutukset omaan elämäänsä.

8.4 Muutosprosessi Prochaskan ja DiClementen muutosvaihemallin mukaan

Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan, miten haastateltavien tarinoissa näkyi muutos kohti päihteetöntä elämää. Muutosprosessia tarkastellaan Prochaskan ja DiClementen muutosvaihemallin pohjalta.

8.4.1 Esiharkintavaihe

Esiharkintavaihe alkoi molemmilla siinä vaiheessa, kun riippuvuus oli jo syntynyt. Tässä vaiheessa he itse olivat epätietoisia koko ongelmasta, eivätkä kokeneet tarvetta muutokseen. Läheiset ilmaisivat huolensa, mutta tämä aiheutti lähinnä riitoja, kapi-nointia ja vastarintaa.

”Noo, kauheit riitoja tuli, muistaakseni mul oli joskus jotai kotiaarestii tai muuta. Semmost se oli, semmost kapinointii. Tai sillei niiku olin sitä mieltä, että mitä te siinä motkotatte, ei se teidän ongelma ole.” (Sami)

”Ennen mul ei oo ollu mitään menetettävää. Mun pointti oli se, et kerranhan täällä vaan eletään, pidetään nyt hauskaa, kun täällä ollaan. Mä en tajunnu, millaisiin on-gelmiin joutuisin.” (Mia)

”En mä nähnyt sitä, et ois ollu niinku kävelevä kuolema, mitenkään kalpee tai laiha. Vaik sisko näki, tai joku muu.” (Mia)

”Onhan se varmaan aika hankala ja vaikea elämä, olla niin riippuvainen jostakin. Ja sillä tavalla se varmasti estää hyvää elämää, olla vieroitusoireissa.” (Mian sisko)

Näiden kahden tutkittavan tapauksen kohdalla esiharkintavaihe ei tullut näkyväksi muutosprosessissa kuin kerran. Molemmilla oli vahva tietoisuus riippuvuudestaan ja siitä, että he eivät voisi elää niin loputtomiin. Sen jälkeen, kun he ovat itse havainneet riippuvuutensa vakavuuden, he ovat ymmärtäneet muutoksen tarpeen. Tämä vaihe kesti molemmilla pitkään.

8.4.2 Harkintavaihe

Uusi on uhkaavaa ja pelottavaa, mutta samalla se on myös mahdollisuus (Turunen 2005, 204). Sekä Samin että Mian tapauksissa on havaittavissa ambivalenssia; toisaalta he halusivat jatkaa entistä, mutta toisaalta haitat saivat heidät harkitsemaan muutosta. Tässä vaiheessa he tiedostivat jo päihteiden väärinkäytön haittavaikutuksia, mutta totuttu toimintatapa tuntui vielä turvallisemmalta.

”No tota semmonen muutos lähti aiemmin liikkeelle, et mä niinku halusin niinku kamasta eroon. Et se lähti jo aiemmin, mut emmää tavallaan halunnu niinku muuttaa itteeni tai elämäntyyliini tai niinku mun asenteitani tai mitään muuta.” (Sami)

”Oli aikakausia, jolloin Mia päätti pistää elämänsä kuntoon ja kävi pitkätkin katkot ja kuntoutukset ja hommaili opiskelupaikat, mut sit..” (Mian sisko)

Tässä vaiheessa Mia ja Sami käyttivät edelleen päihteitä, mutta samalla heillä oli huoli itsestään. Heillä ei ollut kuitenkaan vielä tietoa eikä keinoja tehdä muutosta.

”Olin mä jossain vaiheessa huolissani itestäni, kun mä huomasin, et mun pää rupee pehmenee.” (Mia)

Tämän opinnäytetyön mukaan henkilöiden muutosprosessi harkintavaiheessa retkahduksineen kesti vuosia. Harkintavaihe näkyy horjumisena muutoshalukkuuden ja -haluttomuuden välillä.

”On mul ollu joo, sit mä oon ollu tota parissa eri paikassa ja joo, siihen ne kai sit jääkin. Ne oli vähän semmosii, no mä en vaa ollu sillo vielä valmis. Ne oli semmosii,

et käytii laskemas vähän koskee ja, no, sit se päätyy siihen, et me pöllittiin yhden kaverin kans lääkekaappi ja tota lähettiin menee..” (Sami)

8.4.3 Valmistautumisvaihe

Väsyminen vallitsevaan elämäntapaan alkaa näkyä. Muutoksen tässä vaiheessa päihteiden käytön edut ovat painoarvoltaan pienemmät kuin kielteiset seuraukset ja päihteiden käytön jatkaminen.

”Oli liian paljon, monta pientä juttuu.. kaikki alko olemaan semmost niinku tosi synkkää kuolemaa.. ni sit vaan alko tuntumaan jotenki sillee epätoivoselta.” (Sami)

”Samalla, kun mä panikoin, olin tehnyt päätöksen, mä saisin vauvan. Musta tulisi äiti.. mä ajattelin vain, että kyllä mä selviän, tavalla tai toisella.” (Mia)

Tässä vaiheessa arvioidaan omaa muutoskykyä tai pystyvyyden tunnetta. He ovat saattaneet yrittää vähentää tai lopettaa päihteiden käyttöä omin avuin, tai tekevät sitä parhaillaan.

”Mä kokeilen vielä kerran, et sit jos, jos tää ei onnistu, ni antaa sit olla, et jatketaan tätä. Mut sit mä joo päätin kokeilla viel kerran ja sillei.” (Sami)

Päätös vaihe voi olla lyhyt ja tarvitsee tuekseen nopeasti siirtymisen toimintaan. Katkaisuhoidot ovat valmistautumista toimintavaiheeseen. Tässä vaiheessa on myös iso riski retkahduksille, eli paluu entiseen. Tässä vaiheessa vaakakuppia punnitaan tarkasti, kummassa on enempi itselle hyviä asioita. Kallistus voi vielä helposti tapahtua kumpaan puoleen tahansa.

”Siin se varmaan niiku sit tuli se hetki niiku et ne heitti mut sieltäki ulos, ni siin on ollu se ihme hetki et mä oon viel sillon niinku pyytäny, mä muistan et sillon mä taisin murtuu täysin, et nyt tästä ei tuu niinku enää yhtään mitään näist hommista ja ni tota mä muistan mä soitin tonne Mikkeli-yhteisöön.” (Sami)

8.4.4 Toimintavaihe

Toimintavaiheessa aletaan toteuttaa tehtyä päätöstä aktiivisesti. Vaihdetaan esimerkiksi paikkakuntaa, hakeudutaan kuntoutukseen, yritetään vaihtaa kaveripiiriä. Muutos näkyy jo ulkopuolisillekin. Tässä vaiheessa päihteiden käytössä siirrytään liiallisesta tai vaarallisesta käytöstä toimintakyvyn ylläpitävään käyttöön tai raittiuteen.

”Mä kävin lähihoitajakoulua ja asuin tukiasunnossa... Alussa koulu maistui hyvälle.”
(Mia)

”Syyskuussa mä pääsin takaisin Pihlaan ja olin onnellinen, sillä nyt menin sinne aivan eri asenteellakin. Nyt mä olin valmis valmistautumaan vauvaa varten ja hoitamaan itseäni.” (Mia)

”Sehän kyllä se muutos sit mun mielestä kans tapahtu aika nopeesti se niinku se koko siin olemisessa ja olemuksessa.. miten sen ihmisen ääni muuttu ja mitä se puhuu.. koko se ruumiin kieli ja koko se kävelytapa ja kaikki, kaikki muuttu.” (Samin äiti)

Tässä vaiheessa molemmat hakeutuivat kuntoutukseen ja hakivat itselleen ja päihteettömyydelleen ulkopuolista tukea. Aineistosta nousee toimintavaihe useasti esille. He ovat hakeutuneet ammatillisiin opintoihin ja yrittäneet erilaisia kuntoutuksia.

”Mikkeli-yhteisössä mä sain parissa viikossa lopetettua kaikki pämät ym lääkkeit, vaikka olin luullut, että kuolisin ilman lääkkeitä.” (Sami)

”Mä tiputin korvaushoitolääkkeen pois, vaikeaa se oli, mutta mies oli tukena ja Pihla oli turvallinen ympäristö siihen.” (Mia)

”Mutta onneksi Pihlasta löytyi apu ja vertaistuki oli siellä korvaamatonta.” (Mia)

”Muitten ihmisten semmonen kokemusten kuuleminen.” (Sami)

”Mä pääsin pakkohoidost pois, mä menin silloin Kalliolan klinikoille ja silloin mä olin niinku sen pakkohoidon jälkeen sit viel 8 kk hoidossa ja tota, sit mä olin sen jäl-

keen viel sit jatkokuntoutusyksikössä ni pari kuukaut ja sit mä muutin Helsinkiin ja pysyin kaks kuukaut raittiina. Et se mun raittius oli pelkästään tavallaan siel laitoksen sisäl, mut hyvä kokemus kuitenkin niiku.” (Sami)

Ajallisesti pitkä ja rankka päihdehistoria on yksi tekijä, joka kypsyttää muutosta ja sitä kautta riippuvuuskäyttäytymisen tuottama mielihyvä vähenee.

8.4.5 Ylläpitovaihe

Tässä vaiheessa täytyy ponnistella pitääkseen yllä muutosta ja estääkseen ongelmien uusiutumisen. Tärkeää on ennaltaehkäistä riskejä, esimerkiksi luopumalla vanhoista kavereista, vaihtamalla puhelinnumeron ja muuttamalla asuinympäristöä tai kokonaan paikkakuntaa.

”Siitä se toinen elämä alkoi. Mä ajattelin, että nyt piti pitää huolta tuosta viattomasta nytyistä.” (Mia)

Elämäntavan muutoksen ylläpito vaatii pitkäaikaista muutosta käyttäytymisessä ja jatkuvaa tarkkaavaisuutta, jopa useiden vuosien ajan. Riippuvuus on yhä olemassa, mutta se ei ole aktiivisena.

”Kokoajan pitää niiku oppii uutta.. mun on pakko muistaa käydä säännöllisesti esimerkiksi niissä ryhmissä.. mä oon joutunu järjel miettimään itelle semmosen viikkosuunnitelman, mitä mä teen.” (Sami)

”Mun mielestä meidän pitää olla varovaisia niinku päivittäin, eikä saada laskea sitä suojausta. Jos me heittäydytään liian – nyt se on takana, ei oo mitään ongelmaa - , niin melko varmasti tulee kohta paskaa niskaan.” (Mia)

”Kyl se jossain vaiheessa helpottaa taas vähän enemmän ja enemmän, mut mun pitää silti muistaa koko loppuelämän.” (Mia)

”Enää en ole ilman aineita pelkästään pojan vuoksi, vaan itsenikin.” (Mia)

”NA on pitänyt mut niinku siinä tasossa tai sillee, et mä kokoajan pysyn raittiiden ihmisten kans yhteydessä.” (Sami)

Mian kohdalla ylläpitovaihe alkoi vasta kotiuduttua kuntoutuksesta. Tällöin korvaushoidon purkamisesta oli kulunut aikaa kaksi ja puoli kuukautta. Elämäntapa piti siirtää kotiin ja omaan elämään ja löytää ne tavat toimia. Hänen kohdallaan aikaisemmat muutosyritykset eivät johtaneet ylläpitovaiheeseen. Toimintavaiheen aktiivinen työskentely ei kantanut riittävän pitkälle.

8.4.6 Ongelman uusiutuminen

Raittiin kauden jälkeen paluu päihteiden käyttöön on pikemminkin sääntö kuin poikkeus. Usein päihteiden käyttäjät tekevät useampia muutoskierroksia toipuakseen pysyvästi. Retkahduksen jälkeen palataan tavallisesti aikaisempaan muutosvaiheeseen, useimmiten jonkinasteiseen harkintavaiheeseen. Päihteiden käytön uusiutuminen muutosprosessissa tulisi nähdä muutostarvetta vahvistavana asiana.

”Mut eipä aikaakaan, kun koulu ei enää kiinnostanut, aineet vaan. Lensin tukiasunnosta pois ja muutin Kuopioon. Todella sekavaa aikaa elämässä... kunnes aineet taas pikkuhiljaa kiemurtelivat kuvioon... koulu jäi..” (Mia)

”Yritin olla ottamatta subua, mutta aina lankesin ottamaan vähän, että selviäisin hoitamaan asioita.” (Mia)

”Lähdin Pihlasta ja viikko siitä eteenpäin retkahdin jälleen subuun.” (Mia)

Viimeisin esimerkki Mian tapauksessa on, kun hän meni ensimmäisen kerran Pihlaan, oli siellä viikon ja keskeytti kuntoutuksensa. Tällöin Mia kertoi retkahtaneensa viikon kuluttua kotiutumisesta, josta alkoi taas päihteiden käyttö. Tällöin Mia palasi muutosvaihemallissa taaksepäin. Mia ei kuitenkaan jäänyt pitkäksi aikaa käyttämään päihteitä, vaan halu päihteettömään elämään oli jo olemassa ja hän toimi sen mukaan.

”Mä pystyin jonku aikaa siin olemaan, mut sit ku tuli liikaa kamaa ja liikaa säätöä kuvioihin, sit se pääty tommoseen, se nyt pääty aina kaikki katastrofiin, niiku mun kohdalla.” (Sami)

”Mä pääsin pakkohoidost pois, mä menin silloin Kalliolan klinikoille ja silloin mä olin niinku sen pakkohoidon jälkeen sit viel 8 kk hoidossa ja sit mä olin sen jälkeen viel sit jatkokuntoutusyksikössä pari kuukaut ja sit mä muutin Helsinkiin ja pysyin kaks kuukaut raittiina. Et se mun raittius oli pelkästään tavallaan siel laitoksen sisäl, mut hyvä kokemus kuitenkin niiku.” (Sami)

Motivaatio kasvaa muutoksen tiellä ja itsepintainen yritys aina uudelleen ja uudelleen on osoitus halusta muuttaa elämäntapaansa. Kaikki katkaisuyritykset ja kuntoutukset ovat pala palalta olleet vahvistamassa muutosprosessia. Molemmat pariskunnat ovat lähteneet kuntoutuksesta yhtä matkaa ja ovat yhdessä edelleen. Tämä mahdollistui sen vuoksi, että pariskunnan kumpikin osapuoli oli tehnyt tahoillaan omaa muutostyökentelyä ja rakentaneet muutosprosessia. Vaikeina hetkinä he ovat myös pystyneet tukemaan ja kannustamaan toisiaan.

”No varmaan semmonen säilyttää se usko, usko niinku et tää on mahdollist mun kohdalla ja sit semmonen niinku, semmonen pitkäjänteisyys et ni tota semmost mitä on tuhonnu kymmenen vuotta tai enemmän, ni ei voi niinku korjata ihan päivässä tai niinku heti, et se kestää hirveesti niinku, tai se kestää niinku semmone muuttuminen ja itsetunnon rakentuminen ja muu et ei aina tarvii tuntee itseään huonommaksi tai ettei oo tehnyt tarpeeksi tai muuta, et semmone asioitten hyväksyminen, et jotenki on tietys pisteessä elämässä, et hyväksyy sen, ettei aina tarvii olla jossain muualla tai muuta. Paljon siin on vaikeeta. Mut et sen väärsti ainaki.” (Sami)

8.5 Muutosta edesauttavat tekijät

Sisällönanalyysin kautta muodostui viisi pääluokkaa, jotka nousivat vastaamaan kysymykseen elämäntapamuutosta edesauttavista asioista. Näitä tekijöitä olivat sosiaaliset suhteet, elämänhallinta, asenne, luonne ja vanhemmuus (liite 6).

Sosiaaliset suhteet

Molemmille ensiarvoisen tärkeää ja korvaamatonta on ollut vertaistuki. Mitkään muut sosiaaliset suhteet eivät pysty korvaamaan vertaistuen merkitystä. *”Muitten ihmisten semmonen kokemusten kuuleminen. Semmonen edistää, ku löytää semmosii ihmisii, jotka ajattelee sammalai.”*(Sami) Mia kuvasi, että *”onneksi Pihlasta löytyi apu ja vertaistuki oli siellä korvaamaton.”*

Samin kohdalla vastoinikäymiset ja menetykset sosiaalisissa suhteissa olivat muutokseen sysääviä tekijöitä. *”Siin oli semmone kaveri, nuori kaveri kenen luona mä sit asuin, ni tota se, se kuoli pois. Kaikki alko olemaan semmost niinku tosi synkkää kuolemaa.”* Myös Mia menetti läheisiä ystäviään, heitä kuoli vähälle aikaa kolme. Nämä menetetyt ihmissuhteet olivat myös sysäyksiä kohti muutosta.

Mialle läheisten luottamus ja toive paremmasta on auttanut eteenpäin menossa. Kaikissa tärkeissä ihmissuhteissa on ollut myös vastoinikäymisiä, *”läheinenhän se sisko on aina ollut, vaikka on meillä ollut vaikka mitä karikkoja.”* Mia on kokenut tärkeäksi, että on ollut joku, joka on jaksanut kulkea hänen rinnallaan kaikesta huolimatta. Mia kertoo siskonsa olleen hänelle sellainen henkilö. *”Ainahan sisko on ollut sellainen joka on jaksanut toivoa ja luottaa”.* Mia kertoo vasta jälkikäteen ymmärtäneensä sen merkityksen. Mia myös tuo esille, kuinka lähipiirin luottamuksen menettäminen olisi raskas ja vaikea asia läheisille ja myös hänelle itselleen, *”jos mä nyt ryysin ne varmaan ei antas mulle ikinä anteeks”.*

Elämänhallinta

Elämänhallinnassa tässä yhteydessä on enemmänkin kyse halun heräämisestä hallita omaa elämää. Etenkin Sami tuo esille epätoivoa ja lukuisia katkaisuyrityksiä. Hän oli korvaushoidossa, mutta se ei palvellut elämäntapamuutosta parempaan. Mian kohdalla korvaushoito oli elämäntapamuutosta tukeva elementti ja yksi vaihe kohti huumeeton-ta elämää. Aineistosta nousi molempien kohdalla väsyminen vallitsevaan elämäntyyliin, koska takana oli kymmenen vuoden päihdehistoria. Väsyminen, negatiiviset kokemukset ja aika ovat kypsyttäneet kumpaakin muutokselle. *”Se tuli jossain vaiheessa et se on nähty se entinen juttu. Melkein jopa kaikki koukerot siitä koko päihdemaailmasta, kuolemista ja muutenkin pään sekoitusta. Onneks muistaa, et miten mulla hajos pää ja millanen olo mul oli.”* (Mia) *”Sit vaan alko tuntumaan jotenki sillee epätoivo-selta”*, kuvaa myös Sami.

Asenne

Muutos mahdollistuu käyttäytymisen, arvojen ja asenteiden muuttumisen kautta. Näitä asioita sekä Sami että Mia ovat joutuneet miettimään omassa elämäntapamuutosprosessissaan. Ei ole ollut helppoa muuttua ja muuttaa asenteitaan. *”Eihän se nyt helppoo oo. Ja näytä mul se ihminen, kenel se on helppoo.”* (Sami) *”Ainakin alussa se oli et mä menin pakosta, mut sit mä tajusin itekkin että täähän on hyvä juttu. Jälkeenpäin mä tajusin, et sehän oli paras juttu mitä meille pysty tapahtuu.”* (Mia) Vastustamisen vähetessä tulee tilaa muuttaa omaa asennettaan. *”Se, et on ottanut sen avun vastaan, eikä vaan oo uhmannut sitä vastaan.”* (Mia)

Ajattelutavan muuttuminen vaatii toimintaa, myös sellaista mikä ei aluksi ole tekijälle luontaista. Kuitenkin tekemisen kautta tuleva hyvä palaute kannustaa jatkamaan toimintaa ja vähitellen tämä vaikuttaa myös asenteisiin. *”Sen jälkeen, ku pääsi vähän siitä eroon, ni sit alko haluamaan tavallaan muuttaa semmosta, et pysyis se semmonen joku hyvä olo, tai vois löytää jonkun tasaisuuden elämään.”* (Sami)

Luonne

Luonne ja tietyt luonteenpiirteet ovat edesauttaneet molempia elämäntapamuutoksen tekemisessä. Samin luonteesta löytyy piirteitä, jotka ovat hänen kertomansa mukaan koituneet tuhoksi, mutta jotka ovat myös olleet auttamassa muutosprosessissa: *”ehkä semmonen tietty itsepäisyys, peräänantamattomuus, et jos mä jotain päätän ihan oikeesti, ni sit yleensä vien sen niiku aika loppuun asti. Sit mä vaan niinku päätin, et jos mä nyt kokeilisin oikeesti ton metiksen lopettaa, mä kokeilen vielä kerran.”* ”Hän pyrkii tekemään sen minkä hän lupaa”, kuvailee myös äiti. Omaksi vahvuudekseen Sami nimeää myös nöyryyden. *”Sitten ku on niinku päättänyt tehdä toisin, niin oon myös kokeillu nöyrästi kaikkia muita juttuja... ehkä semmonen tietty nöyryys, tai ainaki välillä sitä löytyy..”*

Mia kertoo omaksi vahvuudekseen sisukkuuden ja päättäväisyyden. *”Ainakin et ku mä oon tän alottanut, vien loppuunkin asti. Ajattelin vain, että kyllä mä selviän tavalla tai toisella. Päätin et tänne kun nyt joudutaan niin ollaan sit kunnolla oikeesti. Mä halun pitää tän, mä halun pitää mun perheen. Päätin et tää nyt käyvään läpi.”*

On täytynyt myös olla rehellinen itselleen ja muille, näin on saanut tukea ”*mut mä retkahdin taas subuun, sit mä sen äitipolilla tunnustin.*” Vastuuntunto taas auttoi eteenpäin ja lisäsi onnistumisten kautta uskoa itseän.

Vanhemmuus

Vanhemmuus ja sen mukanaan tuoma vastuu on tuonut painoarvoa elämäntapamuutokselle. Vanhemmaksi tuleminen ja pienestä ihmisestä vastuunkantaminen on saanut miettimään myös omaa elämää, sen arvoja ja merkitystä. ”*No mul on hirveen tärkeä ollu nyt toi pojan syntyminen, et kyl se on semmonen iso motivaattori tehdä oikein.*” (Sami)

”*Mä olisin varmaan samassa meiningissä, jos Matias (nimi muutettu) ei olisi ilmoittanut tulostaan.*” Tämä viimeisin raskaus oli merkittävä tekijä Mian muutokselle. ”*Tulin raskaaksi, se oli käänteentekevää.*” Sisko vahvistaa asiaa: ”*Mia ei ois tässä tilanteessa, jos hän ei olisi tullut raskaaksi. Se, et kun on vastuu jostain toisesta.*”

Aineistosta tulee esille, kuinka mikään edellä mainituista tekijöistä ei yksin riitä kannattelemaan elämäntapamuutosta, vaan kaikki vaikuttaa kaikkeen muodostaen positiivisen kierteen. On tarvittu tätä kaikkea ja ennen muuta omaa tahtoa, jotta elämäntapamuutosta tapahtuu.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Peilattaessa aineistoa Prochaskan ja DiClementen muutosvaihemalliin löysimme sekä Samin että Mian tapauksista kaikki muutosvaiheet. Nähtävissä oli myös, että muutoksen sisäistäminen tapahtui useimmiten toiminnan kautta. Varsinaisesti saadun aineiston perusteella pystyimme löytämään Mian tapauksesta vain yhden esiharkintavaiheen ja yhden ylläpitovaiheen, muuten muut vaiheet risteilivät. Samin tapauksessa tulee esiin yksi aiempi pitkä päihteetön kausi, jonka voi nimetä jo ylläpitovaiheeksi nykyisen päihteettömän elämän lisäksi. Mian tapauksessa ei vastaavaa päihteetöntä aikaa löytynyt. Hänellä ylläpitovaiheen voi katsoa alkaneen, kun hän kotiutui perheensä kanssa.

Opinnäytetyössä tulee esille, kuinka muutos on aikaa vievää ja kulkemista vähän eteenpäin ja taas taaksepäin. Aineistosta tulee esille liikehdintä pääsääntöisesti harkintavaiheen, valmistautumisvaiheen sekä toimintavaiheen välillä. Juuri nämä tuovat esille muutosvaihemallin edestakaisen liikkeen. Syklisyys on nähtävissä sekä Samilla että Mialla elämäntapamuutosyrityksinä ja palaamisena entiseen.

Tämän työn pohjalta voimme todeta, että retkahdus tapahtui niissä vaiheissa, joissa haastateltavat olivat jo ilman päihteitä. Näitä olivat toimintavaihe ja ylläpitovaihe. He käyttivät vielä päihteitä esiharkintavaiheessa sekä harkintavaiheessa. Valmistautumisvaihe esiintyi aineistossa useamman kerran selkeästi, tässä vaiheessa he olivat päihteettömiä tai käyttivät vielä vähän päihteitä.

Valmistautumisvaiheessa tulee selkeästi näkyväksi retkahdukset, samoin kuin toimintavaiheessa. Esiin tulee, kuinka kumpikin viipyili muutosvaiheissa eri pituisia ajanjaksoja, joissa kohtasivat erilaisia haasteita kulkien kuitenkin samaa reittiä vaikkakin eri tahtiin. Näin ollen muutosvaiheteoriat näyttäisi pitävän paikkansa Samin ja Mian elämäntapamuutoksessa.

Sisällönanalyysistä nousi selkeästi viisi muutosta edesauttavaa tekijää (liite 6). *Sosiaaliset suhteet* oli merkittävä teema, joka muodostui saadusta tuesta eri tahoilta. Oli tärkeää, että oli ollut joku, joka oli jaksanut usko ja toivoa muutosta. Näissä tapauksissa se oli sisko, puoliso, äiti tai joku muu läheinen. Haluttiin olla luottamuksen arvoisia, eikä enää tuottaa pettymyksiä läheisille. Vertaistuen merkitys tuli esiin etenkin kuntoutumispaikoissa. Vertaistuen avulla he jaksoivat vaikeiden paikkojen yli ja vertaisilta sai sellaista tukea ja ymmärrystä, mitä esimerkiksi työntekijät eivät pystyneet tarjoamaan. Myöskin menetetyt ihmissuhteet ja ristiriidat ihmissuhteissa puhuttelivat.

Elämänhallinta oli toinen muutosta edistävä tekijä. Tapauksista nousi esille väsymistä päihde-elämäntapaan ja siihen, mitä se pitää sisällään. Oli jo koettu ja nähty paljon ja negatiivisia asioita alkoi olla enemmän kuin positiivisia. Tämä aiheutti sen, että haluttiin ottaa elämä omiin käsiin, eikä antaa enää valtaa riippuvuudelle. Terveys merkitsi myös syytä muuttaa elämäntapaa. Molemmilla oli tuntemuksia ja huolia esimerkiksi psyykkisestä romahtamisesta. Korvaushoitolääkitys oli Mian tapauksessa

elämäntapamuutosta eteenpäin vievä seikka. Samin kohdalla erilaiset hoitosuhteet olivat vieneet elämäntapamuutosta eteenpäin askel kerrallaan, vaikka usein oli tullut takapakkiakin.

Asenne tai sen muuttuminen koettiin myös auttavana asiana. Asenteen muutokseen auttoi ajattelutavan muuttaminen, joka puolestaan tuki toiminnan muuttamista. Toimiessaan toisin ja saadessaan siitä hyvää palautetta, motivoi se edelleen toisenlaiseen toimintaan – positiivinen kierre. Tässä kohtaa merkitykselliseksi seikaksi nousi valmius ottaa apua vastaan, joka puolestaan vei taas eteenpäin.

Luonne oli neljäs muutosta tukeva seikka. Sekä Samilta että Mialta tuli esille luonteenpiirteitä, jotka näyttivät tukevan heitä muutoksen tiellä. Samin kohdalla ne olivat peräänantamattomuus, itsepäisyys, nöyryys ja pyrkimys toimia antamiensa lupausten mukaan. Sami toi myös esille, että samat luonteenpiirteet ovat palvelleet myös riippuvuuden synnyssä ja päihdemaailmassa. Mian luonteenpiirteitä olivat huumorintajuisuus, sisukkuus, päättäväisyys, rehellisyys, sosiaalisuus ja iloisuus. Myös Mian kohdalla on nähtävissä jotkut luonteenpiirteet päihdekuvioissakin. Luonteenpiirteet, joita heillä on, ovat olleet tukemassa elämäntapamuutosta. Jotkut luonteenpiireet ovat osaltaan olleet vaikuttamassa myös päihderiippuvuuden synnyssä.

Vanhemmuus oli viides muutosta edesauttava tekijä. Mialle viimeisin raskaus oli käännekohta elämässä, se sai hänet ajattelemaan ja toteuttamaan elämäntapamuutosta. Lapsi oli syy muuttaa elämäntapaa, myöhemmin motivaatioon vaikutti myös koko perheen hyvinvointi ja perheen koossa pysyminen. Lapsen synnyttyä Mia sai vastuun jostakin toisesta, joka oli hänestä täysin riippuvainen. Tässä kohtaa jo edellämmainitut asiat olivat tehneet muutosta mahdolliseksi. Samin kohdalla isäksi tuleminen oli merkittävä käänne elämässä. Kumpikin koki lapsen saamisen muutosta tukevana ja ylläpitävänä asiana, vaikka se on ollut myös hämmentävä ja pelottavakin asia. Nämä olivat pääluokat, mihin aineiston mukaan haastateltavien elämäntapamuutos nojaa. Koska kysymyksessä on vain nämä kaksi tapausta, näin ollen tuloksia ei voi laajemmin yleistää.

10 POHDINTA

Miksi päihderiippuvainen ihminen ei vain muuta elämäntapaansa huomattessaan, että päihteet hallitsevat hänen elämäänsä eikä hän itse? Päihderiippuvaiset kuvaavat usein, että siinä vaiheessa päihteiden käyttö ei ole enää ainoastaan toimintaa jonkin olotilan saavuttamiseksi, vaan tila tai paikka, jossa voi kokea olevansa turvassa ja josta käsin ympäröivä todellisuus on helpommin hallittavissa (Holmberg 2010, 47).

Yksilön näkökulmasta päihteiden ongelmakäyttö näyttäytyy erilaisina valintoina haasteellisissa elämäntilanteissa, valintoihin johtaa usein moninaiset tekijät. Päihteiden on käyttö lievittänyt muun muassa häpeää, syyllisyyttä, masennusta ja yksinäisyyttä. Tunteet voidaan haluta turruttaa ja niitä halutaan kontrolloida päihteiden avulla.

Elämäntapamuutoksen tekeminen on vaikeaa myös siksi, että pitkään päihteitä käyttäneen henkilön elimistö on tottunut vieraan aineen läsnäoloon ja vaikutukseen, josta jää kehoon muistijälki. Sen seurauksena voi aiheutua voimakkaita mielitekoja ja erilaisia vieroitusoireita vaikeuttaen päihteiden käytön lopettamisyrityksiä. Yleensä uudet toimintatavat eivät aluksi tunnu sisäisesti motivoivilta tai tuota riittävästi mielihyvää henkilöille, jotka pyrkivät eroon päihteiden käytöstä. Tämän myötä elämäntapamuutoksessa tapahtuva hapuilu on hyvin ymmärrettävää myös Samin ja Mian tapauksissa.

Pitkään jatkunutta päihteiden käyttöä lopetetaan harvoin kerralla. Tavallisempaa on, että päihteistä päästetään irti vähitellen. Lopettaminen ja luopuminen entisestä tutusta ja turvallisesta elämäntavasta muistuttaa jollain tapaa suru- ja kriisiprosessia, jota seuraa sopeutumisen ja uudelleen suuntautumisen aika. Henkilöt joutuvat käsittelemään suurta muutosta elämässään ja etsimään itselleen uutta suuntaa. Joskus uusi suunta löytyy esimerkiksi raskauden, menetysten tai kuntoutuksen kautta.

Riippuvuutta ja siihen liittyviä ilmiöitä on tutkittu paljon, mutta elämäntapamuutosta ei tästä näkökulmasta juurikaan. Elämäntapamuutos on iso ja merkittävä asia, kun puhutaan päihderiippuvuudesta irtautumisesta. Siihen liittyy paljon haasteita. Nuorena aloitettu päihteiden käyttö on hidastanut psyykkistä kehitystä, joka näkyy muun muassa käyttäytymisessä sekä tunteiden ja elämän hallinnassa. Päihteetön sosiaalinen verkosto on kaventunut tai kadonnut kokonaan, jolloin täytyy solmia uusia

päihitteettömiä ihmissuhteita. Täytyy opetella arjen taidot uudelleen tai jopa alusta alkaen ja opetella sietämään ”normaalielämän tylsyyttä”. Jo pelkästään nämä haasteet saattavat tuntua mahdottomilta.

Opinnäytetyötä tehdessä pyrkimyksenä ja samalla haasteena oli, että haastattelujen ja kirjoitelmien myötä opinnäytetyössä kuuluisi Samin ja Mian oma ääni ja kummankin ainutlaatuinen tarina tulisi näkyväksi. Tämän työn tekeminen on tuntunut tärkeältä ja merkityksen siihen on tuonut juuri nämä henkilöt, jotka ovat kertoneet tarinansa. Olemme miettineet, mitä tämä opinnäytetyö heissä herättää. Olemme nostatelleet mieliin menneisyyttä, joka ei ole aina ollut niin lempeää ja turvallista.

Tehdyn opinnäytetyön valossa ei kuitenkaan pystytä täysin ymmärtämään tai yleistämään sitä, miten ihmiset tekevät elämäntapamuutoksen. Tästä aineistosta löysimme viisi tekijää, joiden nähtiin vaikuttavan myönteisesti edellä mainittujen henkilöiden elämäntapamuutokseen. Emme nähneet tarinoiden välillä merkittäviä eroja, pikemminkin samankaltaisuuksia. Molempien elämäntapamuutoksessa on nähtävissä yksilöllinen ja eritahtinen edestakainen liike muutosvaihemallissa. Riippuvuuskäyttäytymisen ja muutosta aikaan saavan motivaation ymmärtämisen kannalta on tärkeätä nähdä, että kummassakaan tapauksessa ei ole kyse vain henkilön sisäisistä tuntemuksista ja ajatuksista, vaan kumpaankin vaikuttavat myös yksilön sosiaaliset suhteet ja elämäntilanne sekä laajempi sosiaalinen ympäristö.

Työn edetessä ja teorian tiedon syventyessä ymmärsimme, että haastatteluista olisimme voineet saada enemmän, jos olisimme joissakin haastattelutilanteissa asettaneet kysymyksen toisin. Keskustelunomaisen haastattelun tavoitteena oli kysyä asenteista, tuntemuksista sekä elämäntapamuutokseen liittyvistä tekijöistä vastauksia rajaamatta. Huonona puolena voidaan pitää sitä, että jotkut vastaukset olivat ylipitkiä ja asian vierestä, toiset jäivät lyhyiksi ja vastausten rikkaus ja syvällisyys saattoivat jäädä osittain vaillinaiseksi tarkentavista kysymyksistä huolimatta. Olisimme voineet myös perehtyä teoriaan vieläkin kattavammin lisäten muutosvaihemallin syvempää ymmärtämistä. Tämän myötä aineistosta olisi voinut saada laajempaa näkemystä.

Tämän opinnäytetyön vahvuutena on, että tutkimustehtävää on lähestytty monesta eri näkökulmasta ja aineistoa on kerätty sekä suullisesti että kirjallisesti. Näin voitiin

tuottaa yksityiskohtaisempaa tietoa muutoksesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä näiden tapausten kohdalla. Vahvuutena työssä on myös, että haastateltavien oma ääni näkyy tekstissä varsin paljon suorina lainauksina. Työssä kuvataan kokonaisvaltaisesti riippuvuuden elinkaarta, sen syntymistä, vaikutusta elämään, elämäntapamuutoksen tarpeen havaitsemista sekä elämäntapamuutoksen käynnistymistä ja sen vaiheita.

Jatkossa voisi tehdä samankaltaisen työn runsaammalla aineistolla saaden tuloksiin ei niinkään syvyyttä, vaan laajempaa näkemystä elämäntapamuutoksesta. Voisi myös tarkastella, kuinka jo pidempään päihteettömänä olleet henkilöt ovat ylläpitäneet päihteetöntä elämäntapaa ja sopeutuneet yhteiskuntaan ja sen normeihin. Kiinnostava aihe on myös vertaistuen korvaamattomuus, mikä tässäkin opinnäytetyössä tulee vahvasti esille.

LÄHTEET

Allardt, Erik 1983. Sosiologia 1. Juva: Wsoy

Ahtiala, Päivi & Ruohonen, Kaisa 1998. Se oli sitä koko elämä. Kokemuksia ja näkemyksiä huumeriippuvuudesta. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Alasuutari, Pertti 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Dahl, Päivi & Hirschovitus, Tanja 2002. Tästä on kyse. Tietoa päihteistä. Helsinki: Hakapaino Oy.

DeLeon, George 2008. Community as method. Esitelmä Huumetyöläisten neuvottelupäivillä Helsingissä 5.6.2008.

Eriksson, Päivi & Koistinen, Katri 2005. Monenlainen tapaustutkimus. Kuluttajatutkimuskeskus, julkaisuja 4/2005.

www.ncrc.fi/files/4957/2005_04_verkkojulkaisu_tapaustutkimus.pdf.

Luettu

28.12.2012.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Havio, Marjaliisa, Inkinen, Maria & Partanen, Airi 2009. (Toim.) Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.

Heikkinen, Hannu 2000. Tarinan mahti. Narratiivisuuden teemoja ja muunnelmia. Tiedepolitiikka 4/2000, 47-58.

Hirsijärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopisto paino.

Hirsijärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2001. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.

Holmberg, Jan 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki Edita.

Hännikäinen-Uutela, Anna-Liisa 2004. Uudelleen juurtuneet. Yhteisökasvatus vaikeasti päihderiippuvaisten kuntoutuksessa. Jyväskylän yliopisto.

Internetix- Lukion ja peruskoulun kursseja 2012. www.opinnot.internetix.fi Luettu 8.8.2012.

Järvinen, Pertti & Järvinen, Annikki 2004. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpajan kirja.

Kaipio, Kalevi 2009. Tasavertaista yhteisvastuuta. Yhteisöhoito ja –kasvatus metodina ja teoriana. Teoksessa Kaipio, Kalevi & Ruisniemi, Arja (Toim.) Ihan oikea ihme. Jyväskylä: Gummerus.

Kaipio, Kalevi 2012. Puhelinhaastattelu. 25.7.2012.

Kaulio, Pia & Ylitalo, Mia 2007. Elämän viemää. Näin selvisin muutoksista. Helsinki: Edita.

Koski-Jännes, Anja 1998. Miten riippuvuus voitetaan. Keuruu: Otava.

Koski-Jännes, Anja, Riittinen, Liisa & Saarnio, Pekka. (toim.) 2008. Kohti muutosta. Jyväskylä: Gummerus.

Koski-Jännes, Anja 2009. Riippuvuus yksilön ongelmana. <http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/143-riippuvuus-yksilon-ongelmana>. Päivitetty 14.10.2009. Luettu. 25.5.2012.

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kuusisto, Katja 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Tampere: Yliopistopaino.

Laine, Markus, Bamberg Jarkko & Jokinen Pekka 2007. Taupaustutkimuksen taito. Helsinki: Yliopistokustannus. 93

Laine, Markus & Peltonen Lasse 2007. Ikkuna muutokseen artikkeli. Teoksessa Laine Markus, Bamberg Jarkko & Jokinen Pekka 2007. Taupaustutkimuksen taito. Helsinki: Yliopistokustannus.

Lappalainen-Lehto, Riitta, Romu, Maija-Liisa & Taskinen, Mailis 2007. Haasteena päihteet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: Wsoy.

Peele, Stanton 2004. Miten voitat riippuvuudet. Pieksämäki: Rasala.

Prochaska, James, DiClemente, Carlo & Norcross, John 1992. In search how people change: Applications to addictive behaviors. American Psychologist 47/1992

Roos, Jeja-Pekka 1988. Elämäntavasta elämänkertaan. Jyväskylä: Gummerus.

Rönkä, Anna 1996. Kun ongelmat kasautuvat. Teoksessa Lea Pulkkinen (Toim.) Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Atena. 166

Syrjälä, Leena, Ahonen, Sirkka, Syrjäläinen, Eija & Saari, Seppo 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: West Point.

Tammi, Tuukka, Aalto, Mauri ja Koski-Jännes Anja 2009. Irti päihdeongelmasta. Porvoo: Wsoy.

Toivonen, Timo 1998. Teoksessa Koskinen, Keijo (Toim.) Sosiologisia karttalehtiä. Matkaopas yhteiskunnan tutkimiseen. Tampere: Tammer-Paino.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus.

Turunen, Kari 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena.

Ulmanen, Auvo 2005. Huumereitiltä hoitopolulle. Yhteisön kautta yhteiskuntaan. Mikkeli: Interkopio.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Väestöliitto 2012

www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/riskikayttaytyminen/paihteet/.

Luettu 14.04.2012

LIITE 1.

Kuopion Ensikotiyhdistys ry
Johtokunta
Tulliportinkatu 11, 2.krs
70100 Kuopio
puh. (017) 3697200

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS
26.03.2012

Anne Bäck
anne.back@kuopionensikotiry.net

Katja Valtanen
Katja.valtanen@gmail.com

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Olemme Mikkelin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita muuntokoulutusryhmästä.

Koulutus on alkanut syksyllä 2011 ja tarkoituksenamme on valmistua 2012 joulukuussa.

Tutkimuksemme tavoitteena on saada tietoa kahden entisen päihdekuntoutuksen elämäntapamuutoksesta. Tutkimuksessa etsimme vastausta kysymykseen: Mitkä tekijät vaikuttavat ja edesauttavat elämäntapamuutoksessa? Peilaamme saatuja tuloksia muutosvaihemalliin. Haastateltavista toinen on entinen Ensikoti Pihlan asiakas ja toinen on Mikkeli-yhteisön entinen oppilas. Tutkimuksemme tulee olemaan kvalitatiivinen tapaustutkimus. Aineiston keräämme avoimella haastattelulla ja kirjoitelmilla. Aineistoa tulemme käyttämään opinnäytetyöhön.

Tutkijoina meitä sitoo vaitiolovelvollisuus ja käsittelemme tietoja luottamuksellisesti ammattikorkeakoulun eettisten periaatteiden mukaisesti. Haastateltavien henkilöllisyydet eivät tule tutkimukssamme ilmi.

Työelämän ohjaajana meillä toimii Mikkeli –yhteisön johtaja Kaarina Peltonen

Ohjaavana opettajana Johanna Hirvonen Mikkelin ammattikorkeakoulu

Pyydämme teiltä kohteliaimmin lupaa toteuttaa haastattelu entiseltä asiakkaalta opinnäytetyötämme varten.

Ystävällisin terveisin,

Anne Bäck

Katja Valtanen

LIITE 2.

Kuopion Ensikotiyhdistys ry

PÖYTÄKIRJA

JOHTOKUNNAN KOKOUS 3/2012

AIKA: Maanantai 26.3.2012 klo 17.00-18.00

PAIKKA: Kehrävä, Kauppakatu 2, 2. krs.

LÄSNÄ: X, pj, X, tmj, X, sihteeri, X yhteistoimintaedustaja + 3 muuta henkilöä

POISSA: 4 henkilöä

30 HENKILÖSTÖASIAT

Anne Bäck ja Katja Valtanen hakee opintoihinsa liittyvää tutkimusta varten lupaa haastatella Pihlan entistä asiakasta. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa päihdekuntoutujan elämäntapamuutoksesta. Lupa myönnettiin.

33 KOKOUKSEN PÄÄTTÄMINEN
Kokous päättyi klo 18.00

Maija-Liisa Nuutinen, pj Sirkkaliisa Vänni, sihteeri

Pöytäkirja on tarkastettu ja hyväksytty ____ / ____ 2012

LIITE 3.

HAASTATTELULUPA

Suostun haastateltavaksi ja siihen, että haastatteluni nauhoitetaan. Olen ymmärtänyt haastattelun luottamuksellisuuden ja sen, että henkilötietojani ei käytetä opinnäytetyön missään vaiheessa. Olen tietoinen siitä, että raportissa tullaan käyttämään suoria lainauksia puheestani, mutta siinä ei tule olemaan mitään sellaisia tietoja, mistä olisin henkilönä tunnistettavissa.

/2012

LIITE 4.

Ohjeistus muutuskertomuksen laatimiseksi

Kirjoita kertomus siitä, miten elämäntapamuutos toteutui elämässäsi. Sen sijaan, että kertoisit tarinasi "minä- muodossa", kerro se kolmannessa persoonassa, ikään kuin se olisi tapahtunut jollekin toiselle henkilölle.

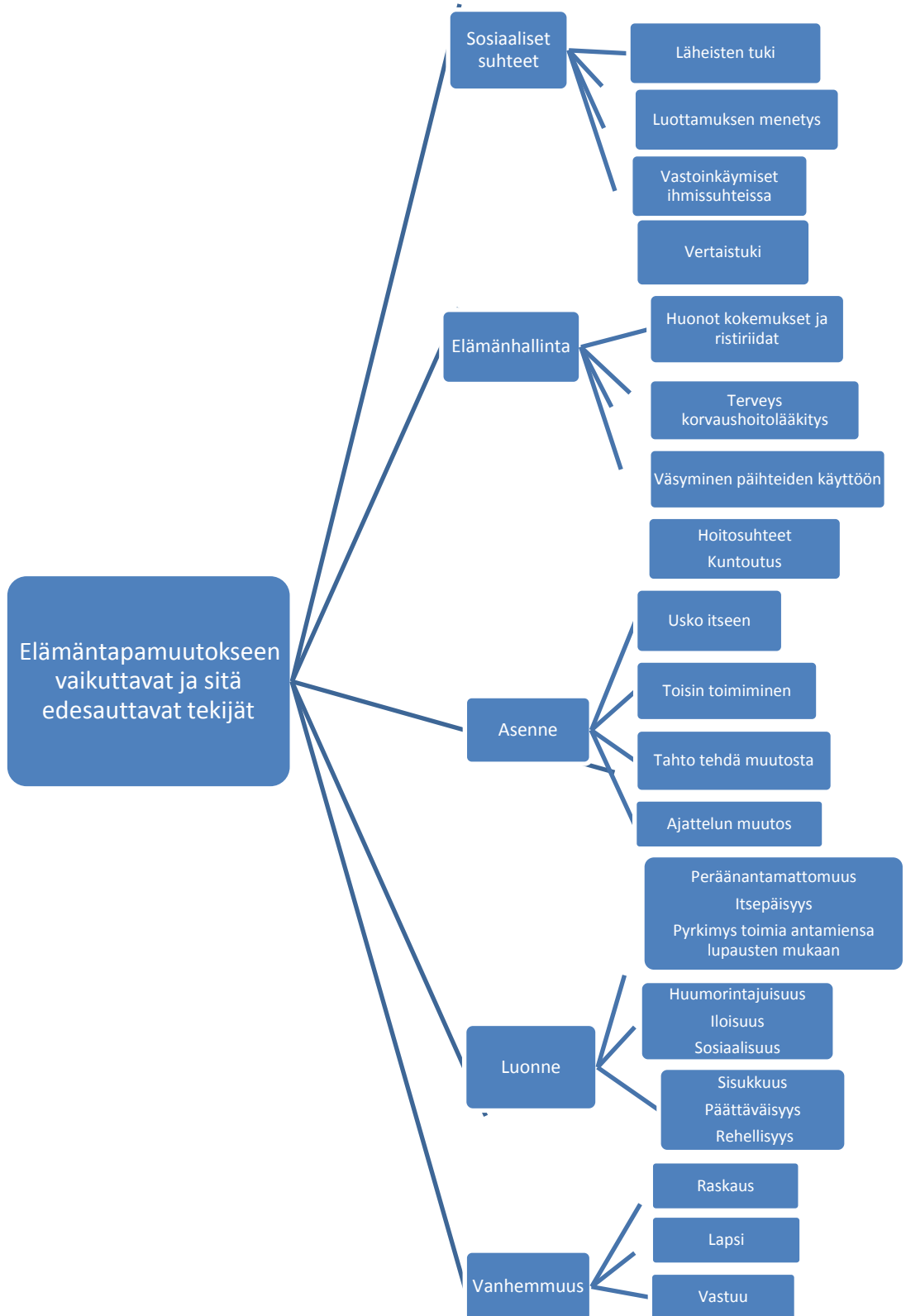
Esimerkiksi: "Maija/ Matti kulki kotiaan kohti ja mietti", tai: "hän kulki kohti kotiaan ja mietti....".

Kertomuksen tulisi valottaa tarinan päähenkilön (eli sinun) muutoksen kannalta keskeisiä tekijöitä, tapahtumia, käännekohtia, elämyksiä ja oivalluksia, jotka ovat vieneet muutosta eteenpäin.

Alkuun pääsemiseksi voit miettiä esimerkiksi:

- Millaisia alaotsikoita tarina voisi sisältää?
- Mistä tarinasi alkaa?
- Onko tarinassasi jokin huipennus tai käännekohta?
- Mitkä olivat tärkeitä asioita koskien elämäntavan muutosta, mikä mahdollisti onnistumisen?
- Miten tarinasi päättyy, mahdollisia tulevaisuuden näkymiä?
- Mikä on tarinasi sanoma?
- Millaisia tunteita, ajatuksia, muistoja muutosprosessiin liittyy?

Muutostekijä (=suora lainaus)	ALALUOKKA	PÄÄLUOKKA
”oli liian paljon, monta pienää juttua”	Vastoinkäymiset ihmissuhteissa	Sosiaaliset suhteet
”semmonen kaveri, nuori kaveri kenen luona mä sit asuin, ni tota se, se kuoli pois...”		
”mutta onneksi Pihlasta löytyi apu ja vertaistuki oli siellä kor- vaamatonta”	Vertaistuki	
”arvot totta kai, enää ei ollut kaverit ja aineet”	Ajattelun muutos	Asenne
”se et on ottanut sen avun vas- taan eikä vaan oo uhmannut sitä vastaan”		
kestää niinku semmone muut- tuminen ja itsetunnon rakenta- minen ja muu et ei aina tarvii tuntee itteään huonommaks...”	Usko itseän	



Haastattelurunko / apukysymykset

1. Perustiedot
 - ikä
 - koulutus
 - siviilisääty
 - onko lapsia, montako
 - onko sisaruksia, monesko
 - onko lastensuojelutaustaa
 - vanhempien koulutus ja ammatti
2. Kerro lapsuudestasi ja nuoruudestasi
 - mitä sinun vanhempasi tekivät
 - oliko sinulla harrastuksia, mit
 - milloin ja miten aloitit päihteiden käytön, mikä mielestäsi johti siihen
3. Kerro millaista elämää olet viettänyt
 - suhteet vanhempiin, sisaruksiin, muut sos.suhteet
 - kuinka koulunkäynti sujui
 - millaista elämäsi on tällä hetkellä, miten koet sen
4. Riippuvuus
 - miten kuvaillet oman päihderiippuvuutesi kehittymistä
 - miten riippuvuus vaikutti elämääsi - fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen
mitkä asiat vahvistivat riippuvuutta
 - mikä on suhteesi päihteisiin tällä hetkellä
5. Vahvuutesi
 - mikä on kannatellut sinua läpi elämän
 - mitkä asiat koet omiksi vahvuuksiksi
 - millainen on tukiverkostosi
6. Muutos
 - mistä muutos on alkanut ja miksi
 - miten kuvaillet muutosta ja mihin pyrit muutoksella
 - mitä olet tehnyt toisin
 - mikä on ollut vaikeaa
 - kerro muutosta estävistä ja edistävästä asioista
 - mitä vaiheita huomaat muutosprosessissa
 - millaisia mielikuvia sinulla on siitä, miten haluat muuttua
7. Kuntoutus
 - oletko ollut kuntoutuksessa ja missä
 - mikä merkitys on ollut kuntoutuksella ja minkälaisia kokemuksia sinulla on niistä
8. Elämäntapa
 - mitä toivot elämältääsi
 - kerro elämänarvoistasi – mikä on sinulle tärkeää ja merkityksellistä

